Cocina Fácil

SENCILLAMENTE DELICIOSA

Guía útil con tiempos de cocción

Mary 1969

Todo al HORNO

convencional y microondas (¡piérdele el miedo!)

US $1.75
Año 21, No. 2, feb. 2006
Exhibir hasta 26-02-06 $18.00
0 10722 04292 9 02

http://casitadeorkidea.blogspot.com/

Cocina Fácil

SENCILLAMENTE DELICIOSA

Vasco de Quiroga 2000 edificio "E", Santa Fe, C.P. 01210, México, D.F.
cocinafacil@editorial.televisa.com.mx

Zhelina López
Directora Editorial

Javier Martínez Staines
Director General Editorial

Soledad Aguirre
Directora Ejecutiva

Editorial
Patricia Salgado
Redactora
Tania Rodríguez
Correctora de Estilo
Georgina Malacara, chef
Pablo Morales, fotógrafo
Colaboradores

Arte
Liliana Vizcarra
Coordinadora de Arte

Producción
Juan Carlos Espinosa
Director de Producción México

Germán Arellano
Director General México

Área Comercial
Enrique Matarredona
Director de Ventas de Publicidad
Mayte Flores Luna
Directora de Ventas de Publicidad
Norma Gress
Coordinadora de Ventas de Publicidad
Gabriela Luna
Gerente de Ventas

Finanzas
M. Rosario Sánchez Robles
Directora de Administración y Finanzas

Marketing y Publicidad
Juan Adlercreutz
Director de Marketing
Mario Sánchez Somera
Coordinador de Mercadotecnia
Cristina Durán Navarro
Coordinadora de Mercadotecnia

Circulación
Jorge Morett
Director de Circulación
Isabel Gómez Zendejas
Directora de Suscripciones

Internet
Juan Carlos Lavin Murcio
Web Master

COCINA FÁCIL ES UNA PUBLICACIÓN DE EDITORIAL TELEVISA, S.A. DE C.V.

EDITORIAL TELEVISA INTERNACIONAL
Eduardo Michelsen
Director General/Vicepresidente
Irene Carol
Vicepresidente Editorial
Ricardo López Íniguez
Vicepresidente Comercial
Sergio Carrera
Vicepresidente de Administración y Finanzas

CIRCULACIÓN CERTIFICADA POR EL INSTITUTO VERIFICADOR DE MEDIOS REGISTRO No. 038/15

©**COCINA FÁCIL**. Marca registrada. Año XXI, No. 2. Fecha de publicación 27 de enero de 2006. Revista mensual, editada y publicada por **EDITORIAL TELEVISA, S.A. DE C.V.** Av. Vasco de Quiroga No. 2000 Edificio "E", col. Santa Fe, Álvaro Obregón, C.P. 01210, México, D.F., tel. 5261-2600, mediante convenio con **EDITORIAL TELEVISA INTERNATIONAL, S.A.** Editor responsable: Irene Carol. Miembro de la Cámara Nacional de la Industria Editorial Mexicana. Número de Certificado de Reserva de derechos al uso exclusivo del Título COCINA FÁCIL No. 04-2000-121410273300-102 de fecha 16 de diciembre del 2004 ante el Instituto Nacional del Derecho de Autor. Certificado de Licitud de Título No. 3196 de fecha 2 de febrero de 1988. Certificado de Licitud de Contenido No. 3150 de fecha 12 de abril de 1989, ambos con expediente No. 1/432"87"/5157, ante la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas. Distribuidor exclusivo en México: Distribuidora Intermex, S.A. de C.V., Lucio Blanco No. 435, Azcapotzalco, C.P. 02400, México, D.F., tel. 5230-9602. Distribución en zona metropolitana: Unión de Expendedores y Voceadores de los Periódicos de México, A.C. Barcelona 25, col. Juárez, México, D.F., tel. 5591-1400. Impresa en: Servicios Profesionales de Impresión S.A. de C.V., Mimosas No. 31 col. Sta. Ma. Insurgentes C.P. 06430, México, D.F., tel. 5597-7966. **EDITORIAL TELEVISA, S.A. DE C.V.** investiga sobre la seriedad de sus anunciantes, pero no se responsabiliza por las ofertas relacionadas por los mismos. **VENTAS DE PUBLICIDAD:** Vicepresidente de Comercialización: Ricardo López Íñiguez, tel. 5261-2603. **ATENCIÓN A CLIENTES:** zona metropolitana, tel. 5261-2701, para el interior de la República Mexicana tel. 01-800-711-2633. Exportado por Editorial Televisa S.A. de C.V.

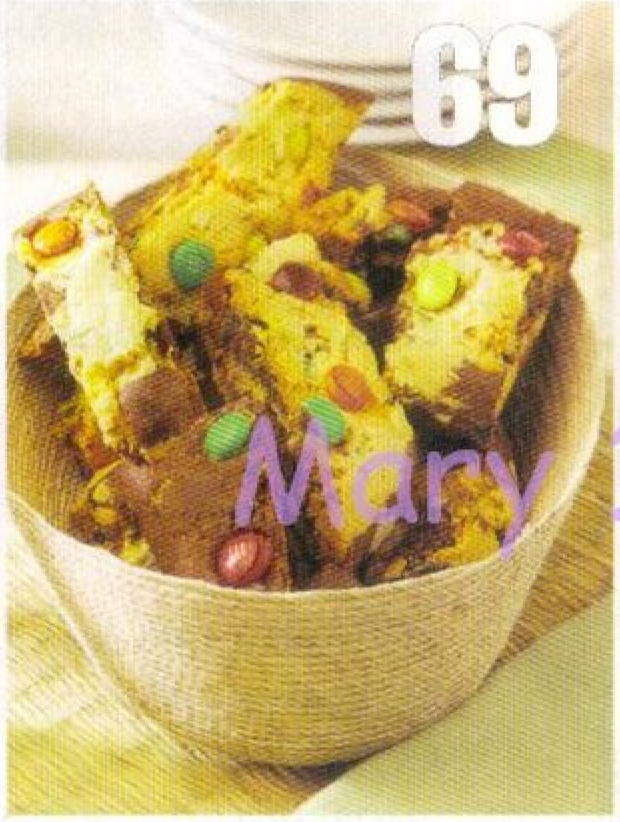
Prohibida su reproducción parcial o total.

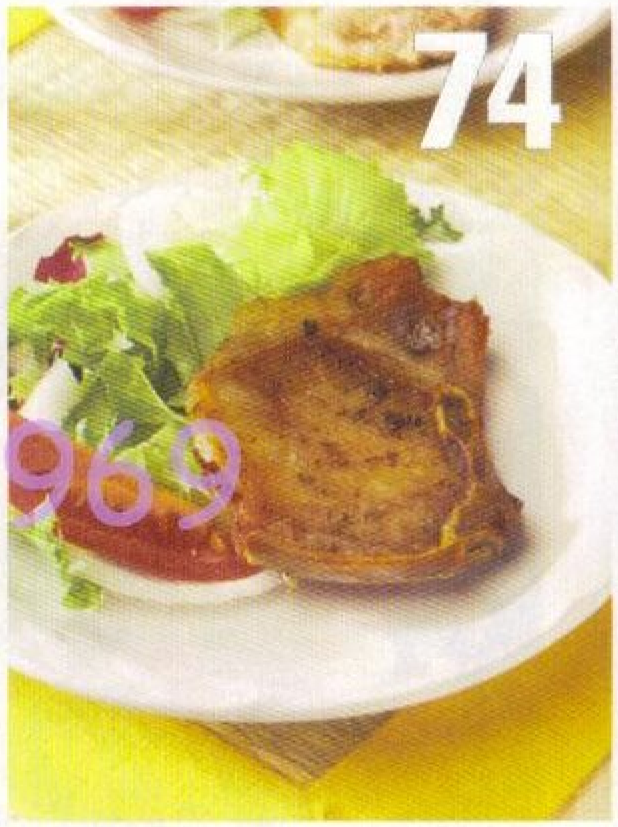
IMPRESA EN MÉXICO-PRINTED IN MEXICO.
TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS.
ALL RIGHTS RESERVED.
©Copyright 2006.
ISSN 1665-3777

Huevos con salsa de pimiento 60
Lasaña 61
Papas con mortadela 62
Capas de picadillo 63
Tarta primavera 64
Pescado papillote 65
Medallones con cebollitas 66
Pastelete 66
Panqué a la antigua 69
Biscoti marmoleado 69
Pastel de chocolate con salsa de frambuesa 70
Tarta de queso y manzana 70
Plátanos horneados 72
Tarta de chocolate con nuez 73

74 Ambos hornos

Chuletas al orégano 74
Lomo marmoleado 75
Rollo compuesto 76
Medallones mignon 77
Pollo al jerez 78
Mojarras al ajo 79



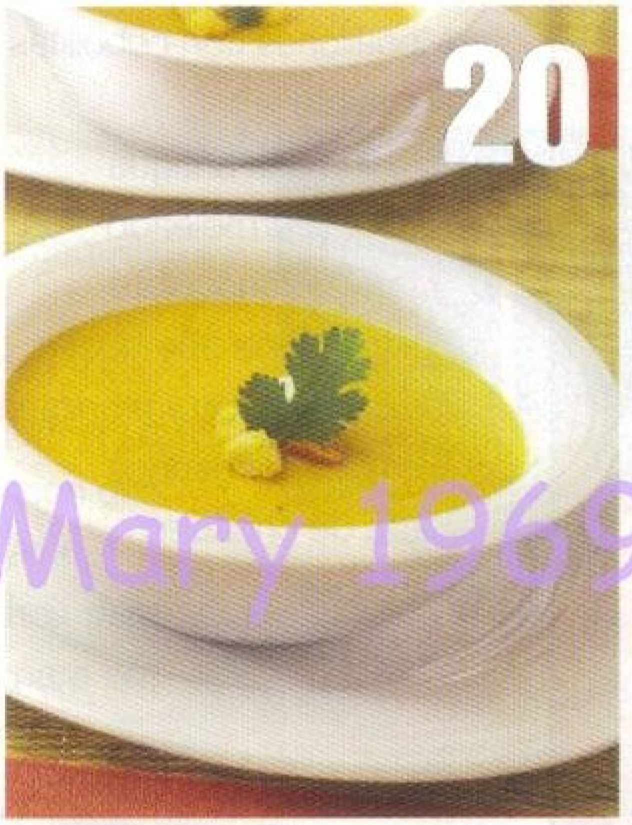


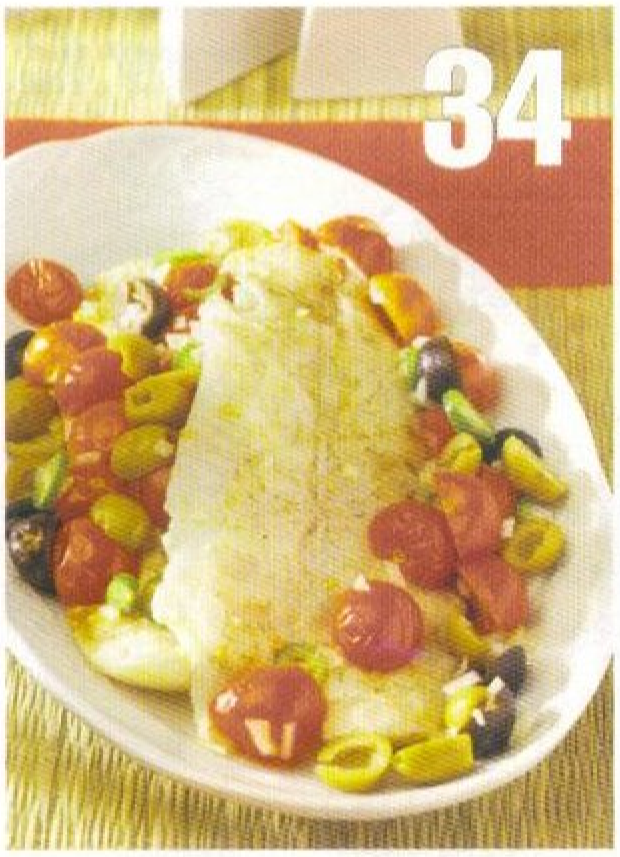
Febrero
CONTENIDO

7 TIPS, TIPS

12 ¡PIÉRDELE EL MIEDO Y AROVECHA TU MICROONDAS AL MÁXIMO!

80 TERMINOLOGÍA





Mary 1969

18 Microondas

Crema de calabacitas	19
Sopa de col con salchichas	19
Crema de habas	20
Minestrone	23
Crema de brócoli con salsa blanca	23
Espagueti al ajo con nueces	24
Pescado encebollado	27
Jamón con piña en salsa dulce	27
Chilaquiles verdes	28
Rosca de atún	30
Chuletas hawaianas	31
Lomo dulce	32
Molde de rajas con jamón	33
Pescado enjitomatado	34
Albóndigas en salsa de champiñones	35
Pollo adobado	36
Tortilla de setas	39
Pollo y papitas al perejil	39
Manzanas al brandy	40
Brownies	42
Pan de calabacita y elote	43
Pan de granola	44
Duraznos envinados	45

48 Horno convencional

Muslos rellenos	48
Sándwich abierto	49
Gratinado de arroz	50
Pollito yucateco	50
Terrina de salmón	52
Carnitas borrachas	53
Soufflé de cebolla y jamón	54
Apastelado	55
Salsa bechamel	55
Macarrones horneados con salsa de queso	56
Lomo de cerdo al ajo	57
Filete a la sal	58
Pescado con mayonesa aromática	59

http://casitadeorkidea.blogspot.com/

Tips, tips

Mantequilla en la mesa

En un buffet o una cena especial, sirve la mantequilla de forma decorativa, ve estos ejemplos:

Tarritos. Bate la mantequilla hasta suavizarla; después, métela en tarritos redondos de cerámica o madera, alisa la superficie, limpia los bordes con una servilleta y refrigera hasta el momento de usarla.

Bolitas. Moldea la mantequilla con tus manos para formar esferas y luego pásales un tenedor para hacerles rayitas (la mantequilla debe estar muy fría para que no pierda su forma).

Pompones. Coloca la mantequilla suavizada en una manga con duya rizada y haz los pompones.

Graciosas figuras. Refrigera una barra de mantequilla y cuando esté bien firme, córtala con cortadores para galletas.

Rizos. Pasa el pelapapas por la barra de mantequilla muy fría para hacer las tiras; ponlas en platitos individuales.

Limón con JUGO

Para que los limones duren más tiempo, lo correcto es guardarlos en una bolsa de plástico en el refrigerador. Si partiste uno y utilizaste sólo una mitad, cubre la otra con plástico autoadherible y ponla en un recipiente pequeño con tapa para mantenga su jugo.

Ahora que si sólo necesitas unas gotas, pica el limón con un palillo y exprime lo que requieras; posteriormente podrás aprovecharlo.

Mary 1969

Un sándwich bien hecho

En la actualidad, cuidar nuestro cuerpo y lo que consumimos se ha vuelto de vital importancia. Pero también es cierto que con todas las ocupaciones por hacer a lo largo del día, a veces resulta complicado encontrar algo de comer que sea rico, fresco y sano.

En Subway puedes ordenar un sándwich con tus ingredientes favoritos y te lo preparan frente a ti, para que te cerciores de las medidas de higiene.

Ya no tienes que sufrir por las prisas y cuidar tu figura.

Trucos para dorar

Si quieres que las chuletas, bisteces, pescados y hamburguesas que vas a cocinar en microondas tomen aspecto dorado, tienes estas opciones:

- Unta la superficie con mantequilla suavizada.
- Barnízalos con una brocha humedecida en salsa de soya o inglesa, sazonador de carnes o aceite con hierbas.
- Mezcla un poco de miel con mantequilla y úntala.
- Dora la carne en una sartén, a fuego bajo, y termina la cocción en el microondas.

Mary 1969

Las pastas y sus formas

Con ellas puedes hacer tantos platillos como tu imaginación dicte, desde una sopa o ensalada hasta un plato fuerte. Hay una amplia gama de formas y tamaños, y lo mejor, la mayoría se consigue en cualquier supermercado. Conócelas:

- **Pastas largas:** están el espagueti, en forma de hilos y los tallarines que parecen cintas; las puedes adquirir en sabores de espinaca, jitomate o harina integral.
- **Pastas cortas:** están hechas a base de harina y agua. Este grupo está compuesto por una gran variedad como conchas, tornillos, tortellinis, macarrones, moñitos, pluma, lasaña, etc.
- **Pastas rellenas:** como los ravioles y canelones, que se sirven como plato fuerte, ¡una gran ventaja!
- **Pastas para sopa:** se cocinan muy rápido, ya sea en caldos ligeros o platos para niños; tienen figuras muy divertidas: estrellitas, conchitas, engranes, letras, ojito, lenteja, munición.

Para su almacenamiento conviene ponerlas en frascos herméticos y dejarlos en un lugar fresco y seco, así se conservarán mejor.

Calientitas, calientitas

Además de envolver los alimentos, otra función que le puedes dar al papel aluminio es ésta: coloca un trozo de él en el fondo del tortillero, justo debajo de la servilleta de tela que envuelve las tortillas calientes, para mantenerlas así por más tiempo.

http://casitadeorkidea.blogspot.com/

¡Piérdele el miedo y aprovecha tu microondas al máximo!

Mary 1969

Este práctico aparato ha revolucionado la manera de cocinar de muchas amas de casa modernas, quienes, por sus ocupaciones, desean cocinar en un dos por tres.

Mary 1969

Si hasta ahora sólo usas tu "micro" para calentar el agua para el café o recalentar la comida de ayer, ya es tiempo de que pongas en práctica estos consejos.

Saludables ventajas

Al cocinar en microondas, los alimentos conservan sus propiedades nutritivas ya que se requiere de muy poca o nada de grasa. En muchos casos, con la grasa contenida en los alimentos es suficiente.

Además, te permite prescindir de la sal, y en su lugar usar consomé de pollo o de res en polvo o hierbas finas para condimentar.

También debes disminuir la cantidad de picante que acostumbras casi a la mitad porque el sabor se intensifica notablemente.

Potencia

Casi todos los alimentos se cocinan a potencia alta. Los microondas están programados para iniciar con este nivel.

Tips

- Hay alimentos que salpican, como el huevo, el pollo, los jitomates, las salsas y la comida que contiene gran cantidad de grasa; para evitarlo, existen muchas opciones, como la tapa especial para microondas, con orificios que dejan escapar el vapor condensado; un plato boca abajo; la tapa de cualquier recipiente que tengas; papel encerado o plástico autoadherible.
- Si ocurre un accidente y todo el interior se ensucia, límpialo con un trapo húmedo, pero jamás emplees sustancias abrasivas que puedan dañar la capa protectora.
- Para desinfectar lechugas y otras hierbas o vegetales: cúbrelos con agua, pon una cucharada de sal y tapa el recipiente; en tan sólo 1 minuto a potencia alta estarán libres de gérmenes y bacterias.
- Cualquier alimento, en especial marisco, pescado y carne, que despida un fuerte y desagradable olor al sacarlo del microondas, deséchalo inmediatamente porque es señal de que está echado a perder.
- Con sólo apretar la tecla "defrost", los alimentos que tenías en el congelador se descongelan más pronto de lo que te lo platicamos.
- Para gratinar un platillo no tienes que taparlo.
- Es muy importante dejar un lapso de reposo, pues no importa que haya terminado el tiempo programado, las microondas siguen activas aun cuando la comida ya esté fuera del aparato; debes esperar que acabe de sonar la alarma para sacar el alimento.
- Cuando cocines algo caldoso, usa recipientes con mayor capacidad de la cantidad requerida de líquido y tápalo para evitar derrames.

Recomendación

Si tienes alguna duda respecto al uso adecuado de tu microondas, solicita ayuda a un especialista.

Cocinar en microondas es rápido, práctico y seguro, sólo sigue las indicaciones y te convertirás en una experta. Y a pesar del fracaso, no dejes de practicar, pues cuando logres controlarlo, este aparato será tu gran aliado en la cocina por la rapidez y sencillez con que se puede trabajar. Y olvídate del cochambre en tu cocina.

Acelgas

>> **Cantidad:** 1/2 kg

>> **Tiempo:** 4 a 6 minutos.

>> **Potencia:** Alta

>> Corta los tallos, lava hoja por hoja bajo el chorro de agua y colócalas, sin escurrir, en un refractario extendido. Cocina como se indica. (Usa los tallos desechados para enriquecer tus sopas.)

Agua

Para hacerla potable

>> **Cantidad:** 1 litro

>> **Tiempo:** 8 minutos

>> **Potencia:** Alta

Arroz

>> **Cantidad:** 1 taza

>> **Tiempo:** 17 minutos

>> **Potencia:** Alta

>> Pon el arroz en un molde con 2 cucharadas de aceite, margarina o mantequilla, ajo, cebolla y caldillo de jitomate (si se lo vas a añadir). Mueve el arroz hacia las paredes del molde para dejar el centro vacío; cocina durante 3 minutos para que se fría. Añade 2 1/4 tazas de

http://casitadeorkidea.blogspot.com/

■ Puedes añadir trocitos de mantequilla o queso y programar 30 segundos más.

Chícharos

>> **Cantidad:** 1 taza
>> **Tiempo:** 3-5 minutos
>> **Potencia:** Alta
>> Ponlos en un tazón, añade 1 cucharada de agua y cocina.

Chuleta de cerdo

>> **Cantidad:** 1
>> **Tiempo:** 1-4 minutos
>> **Potencia:** Alta
>> Si es ahumada, programa de 1 a 1:30 minutos por lado.
■ Cruda, programa 2 minutos, voltéala y cocina 2 minutos más.

Elote

>> **Cantidad:** 1 mazorca
>> **Tiempo:** 3 minutos
>> **Potencia:** Alta
>> Desecha los cabellos, úntale mantequilla y envuélvela en la misma hoja; cocina
■ Para 1 taza de granos: distribúyelos en un platón, rocíalos con 1 cucharada de agua y cocina de 3 a 3:30 minutos.

Pescado

>> **Cantidad:** 1 filete
>> **Tiempo:** 1 minuto
>> **Potencia:** Alta
>> Ponlo en el plato donde lo vas a servir, sazónalo con consomé de pollo en polvo y cocina.

Fresas

>> **Cantidad:** 1 kg
>> **Tiempo:** 1 minuto
>> **Potencia:** Alta
>> Para desinfectarlas: lávalas, ponlas en un recipiente, cúbrelas con agua y agrega 1 cucharada de sal. Programa el tiempo (no les desprendas el rabo hasta después de haberlas desinfectado).

Gelatina

>> **Cantidad:** 1 paquete comercial
>> **Tiempo:** 1-4 minutos
>> **Potencia:** Media
>> Vacía el contenido en 2 tazas de agua, cocina 4 minutos a potencia alta para que se disuelva. Añade 2 tazas de agua fría, revuelve y vierte en un molde; cuando esté tibia, refrigera hasta que cuaje.

■ De leche: sigue el mismo procedimiento pero en lugar de añadir las 2 últimas tazas de agua, vierte el contenido de 1 lata de leche evaporada y revuelve; vacía la preparación al molde y refrigera hasta que cuaje.

Jitomate

>> **Cantidad:** 1/2 kg
>> **Tiempo:** 1:30-2 minutos
>> **Potencia:** Alta
>> Puré: ponlos en un recipiente (sin agua); cubre con la tapa, cocina. Lícualos con sal, ajo y cebolla (si es necesario, añade poca agua).

Mariscos

Camarones, langostinos, almejas.
>> **Cantidad:** 100 g
>> **Tiempo:** 1 minuto
>> **Potencia:** Alta

Mary 1969

■ Si les falta cocimiento, añade otros 20 segundos cada vez, hasta que estén cocidos.

Molletes

>> **Cantidad:** 2

>> **Tiempo:** 30 segundos

>> **Potencia:** Alta

>> Acomódalos sobre un platón y cocina hasta que gratine el queso; déjalos reposar 15 segundos dentro del microondas; retíralos y consúmelos de inmediato, pues si se enfrían, el pan se volverá duro.

Nopales

>> **Cantidad:** 1 entero o picado

>> **Tiempo:** 30 segundos

>> **Potencia:** Alta

>> Ponlo en un refractario y cocina. Enjuágalo varias veces con agua fría para quitarle la baba.

Papas

>> **Cantidad:** 1 grande

>> **Tiempo:** 3 minutos

>> **Potencia:** Alta

>> Para cocer 1 papa mediana programa 2 minutos.

■ Para machacar o para una ensalada: lávalas, sécalas y pícalas con un tenedor. Acomódalas en forma de círculo sobre la charola del microondas y cocina. Sácalas con cuidado, envuélvelas en papel aluminio y déjalas reposar la mitad del tiempo de cocción.

■ Para rellenar: cocínalas 2 minutos, quítales una tapa, ahuécalas, rellénalas con lo que desees y cocina 1 minuto por pieza.

Pasta larga o mediana

Espagueti, espirales, tallarines, macarrones, etc.

>> **Cantidad:** 200 g

>> **Tiempo:** 12 minutos

>> **Potencia:** Alta

>> Al dente: en una olla con poco aceite pon 1 litro de agua más 1 taza y 1 hoja de laurel, programa 10 minutos a potencia alta. Incorpora la pasta y cocina otros 2 minutos. Retira la olla, tápala y deja reposar 2 minutos. Escurre la pasta y añade la salsa o mantequilla. No dejes reposar la pasta más tiempo del indicado, pues se deshace.

Pollo entero

>> **Cantidad:** 1 1/4 kg

>> **Tiempo:** 9-10 minutos

>> **Potencia:** Alta

>> Antes de cocinarlo úntale mantequilla y sazónalo con pimienta.

Piezas de pollo

Muslo, pierna o pechuga

>> **Cantidad:** 1

>> **Tiempo:** 3-4 minutos

>> **Potencia:** Alta

>> Lávalos y déjales la piel; si se trata de pechuga para deshebrar, sazónala con pimienta.

■ Si son otras piezas, úntales mantequilla y sazónalas con pimienta.

Quesadilla o sincronizada

>> **Cantidad:** 1

>> **Tiempo:** 30 segundos

>> **Potencia:** Alta

>> Ponla en el mismo plato donde la vas a servir y cocina.

Salchicha

>> **Cantidad:** 1

>> **Tiempo:** 30 segundos

>> **Potencia:** Alta

>> Antes de cocinarla, pícala con un tenedor por varias partes.

Sopa de pasta

Moñito, codito, letras, etc.

>> Pon el contenido de un paquete de 200 g de pasta para sopa sobre un platón y programa el microondas 30 segundos a potencia alta; transcurrido ese tiempo, revuelve y programa otros 30 segundos retírala.

Licua jitomate, ajo y cebolla y caliéntalo 3 minutos, tapado y a la misma potencia. Incorpora la pasta y añade 1 litro de agua o caldo y cocina 8 minutos a la misma potencia; a la mitad del tiempo de cocción, saca el trasto para revolver el contenido y continúa la cocción.

Verdolagas

>> **Cantidad:** 1/2 kg

>> **Tiempo:** 4-6 minutos

>> **Potencia:** Alta

>> Córtales los tallos gruesos; lávalas bien y, sin escurrirlas, acomódalas en un platón; cocina.

Zanahorias

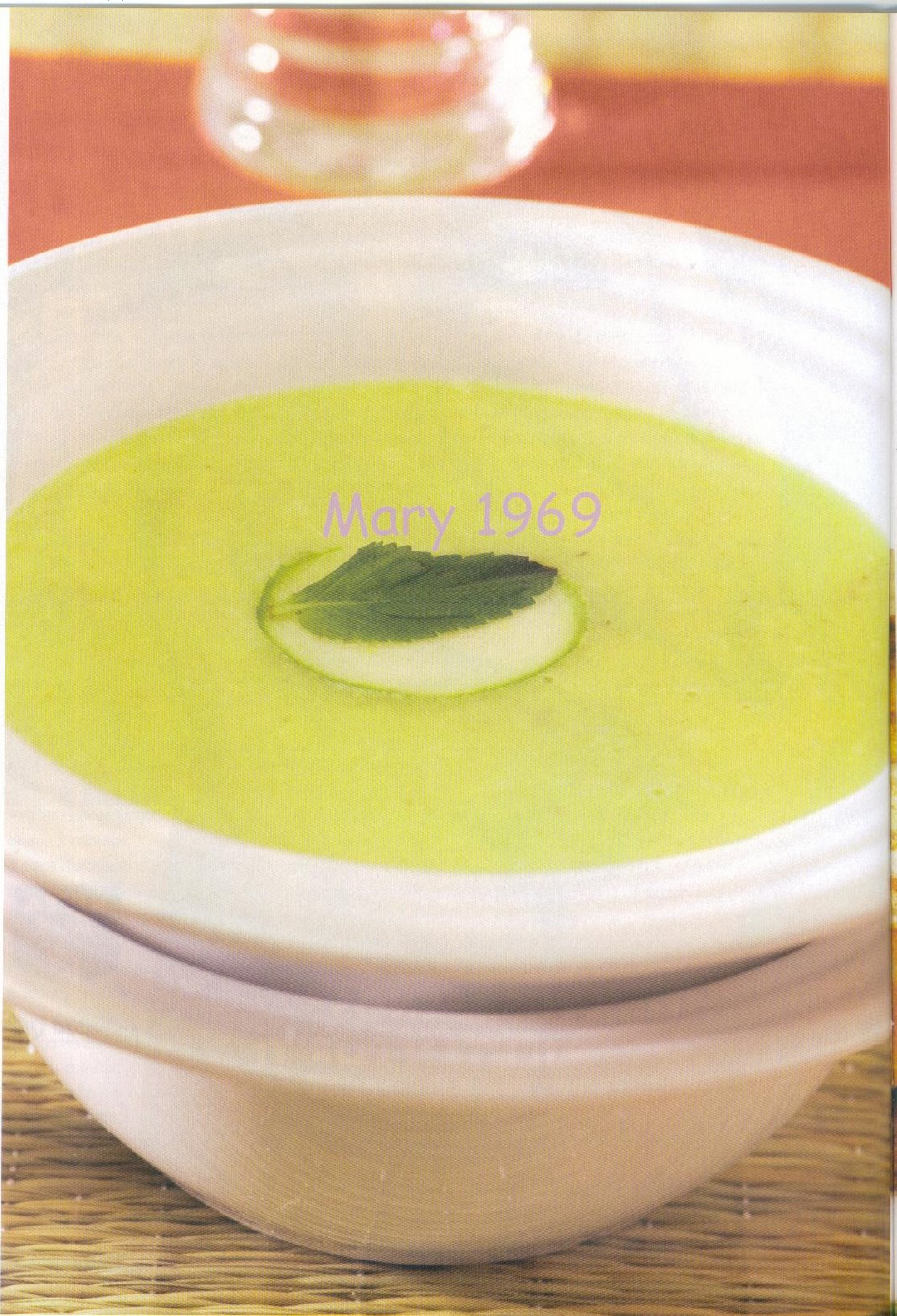
>> **Cantidad:** 1/2 kg (6 piezas)

>> **Tiempo:** 6 minutos

>> **Potencia:** Alta

>> Lávalas, pélalas y córtalas en rodajas o cubitos; ponlas en un recipiente y cocina.
(Procura que sean de tamaño uniforme, al igual que las papas.)

http://casitadeorkidea.blogspot.com/



Mary 1969

Microondas

Crema de calabacitas

4 porciones

- **1/2 kg de calabacitas cortadas en rodajas**
- **2 cebollitas de Cambray rebanadas**
- **4 hojas de hierbabuena**
- **1/4 de barrita de mantequilla**
- **1/2 paquete de queso crema**
- **3/4 de litro de caldo de pollo**
- **Sal y pimienta al gusto**
- **Croutones al gusto**

1 En una cacerola apta para microondas coloca la mantequilla, la calabaza y las cebollitas, programa 1 minuto a potencia alta.

2 Añade la hierbabuena y 1/4 de litro de caldo, cocina 5 minutos más a la misma potencia y retira.

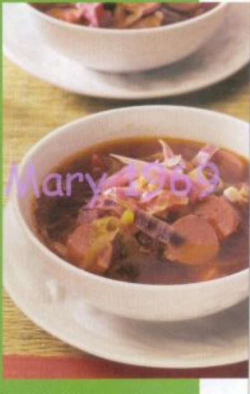
3 Licua lo anterior con el queso y el caldo restante hasta obtener una mezcla homogénea, sazona con sal y pimienta, regresa al microondas y cocina 8 minutos o hasta que hierva.

Sirve con los croutones.

Sopa de col con salchicha

4 porciones

- **1 taza de col morada rebanada**
- **1 taza de col blanca rebanada**
- **4 salchichas en rodajas**
- **2 jitomates picados**
- **1/2 cebolla picada**
- **1 diente de ajo**
- **1/2 barrita de margarina**
- **1 1/2 litros de caldo de pollo**
- **Sal al gusto**



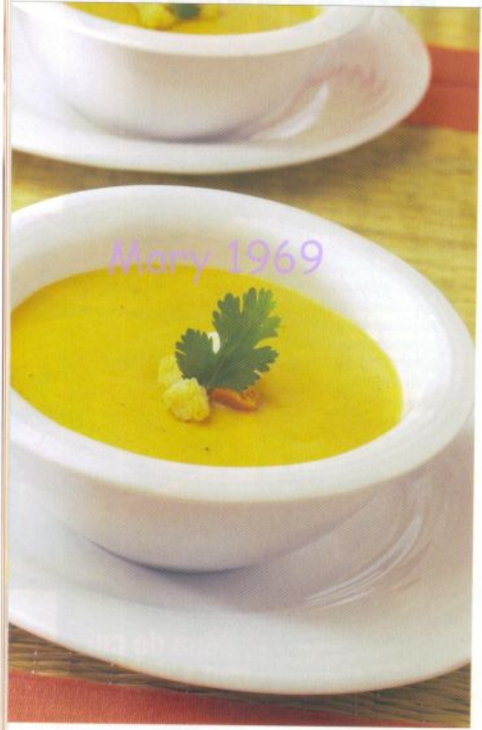
1 Coloca las coles en un recipiente sin agua y cocina 1 minuto a potencia alta o hasta que estén suaves.

2 En otro recipiente pon la margarina, el jitomate, la cebolla y el ajo y cocina 3 minutos a potencia alta.

3 Añade el caldo, las salchichas y las coles, revuelve para integrar y programa 8 minutos a la misma potencia o hasta que hierva; rectifica la sazón y sirve.

http://casitadeorkidea.blogspot.com/

Crema de habas


Mary 1969

4 porciones

- **3 tazas de habas secas**
- **1/2 cebolla**
- **1 diente de ajo**
- **3/4 de barrita de mantequilla**
- **1 lata de leche evaporada**
- **1 pizca de nuez moscada**
- **Consomé de pollo en polvo y pimienta al gusto**

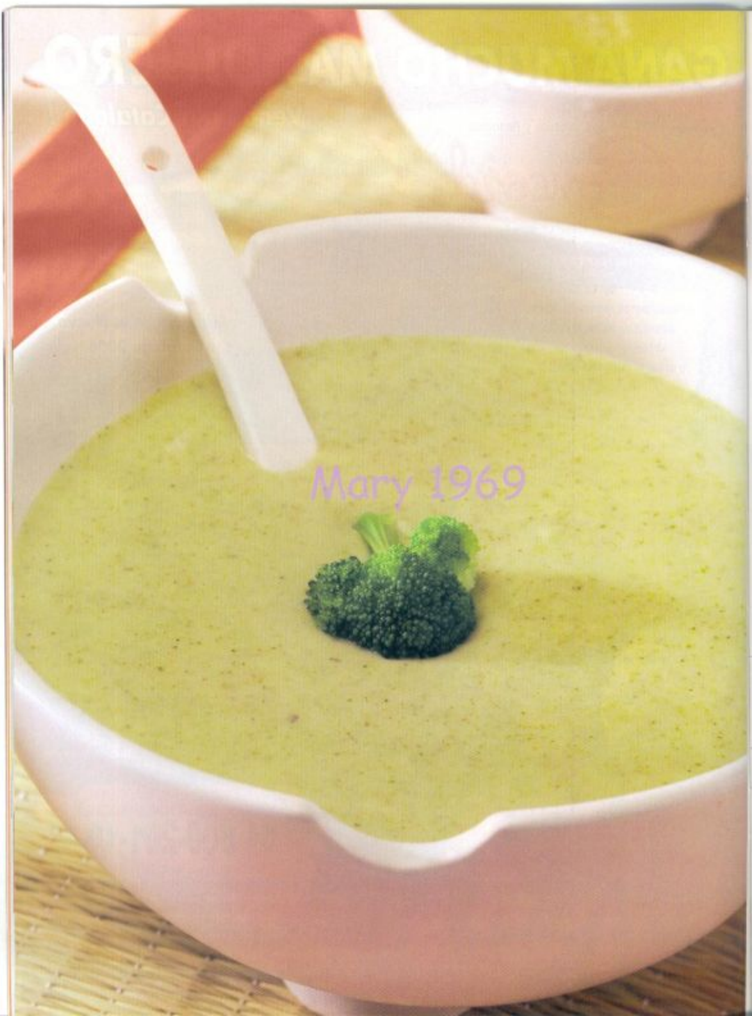
1 En un recipiente apto para microondas, cocina las habas con agua suficiente para cubrirlas y la mitad de la cebolla durante 20 minutos a potencia alta o hasta que estén cocidas (si es necesario, añade más agua).

2 Escurre las habas y lícualas con el ajo, la cebolla restante y 1/4 de taza de agua hasta obtener una mezcla homogénea.

3 En un tazón calienta la mantequilla durante 10 segundos, agrega lo licuado, pon la tapa especial (o cubre con plástico autoadherible y pícalo por diferentes partes para dejar escapar el vapor) y programa 3 minutos a potencia alta.

4 Sazona con la nuez moscada, consomé y pimienta, añade la leche y la cantidad de agua necesaria para obtener la consistencia deseada; cocina de 6 a 8 minutos más y retira.

Sirve caliente.


Mary 1969

http://casitadeorkidea.blogspot.com/

Minestrone

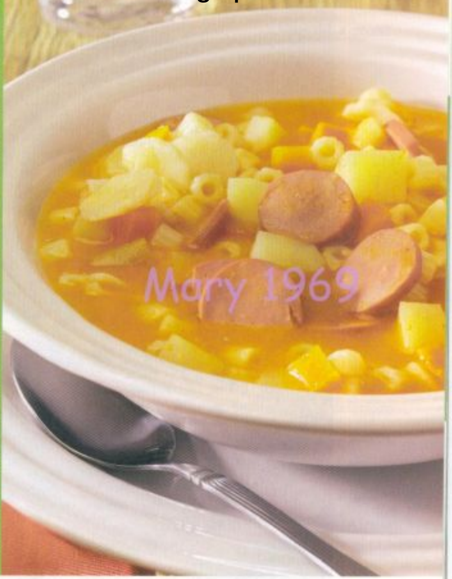
4 porciones

- **1 1/2 tazas de pasta para sopa (munición, estrellita, etc.)**
- **4 jitomates**
- **1/4 de cebolla**
- **1 diente de ajo**
- **2 zanahorias peladas y cortadas en cubos**
- **1 papa pelada y cortada en cubos**
- **1 tallo de apio picado**
- **2 salchichas rebanadas**
- **1 1/2 litros de caldo de pollo**

1 Licua el jitomate, la cebolla, el ajo y 1/2 litro de caldo; cuela en una olla para microondas y mezcla con el caldo restante.

2 Agrega las zanahorias, las papas, las salchichas y la pasta, programa 15 minutos a potencia alta o hasta que todo esté cocido.

Sirve al momento.



Mary 1969

Crema de brócoli con salsa blanca

4 porciones

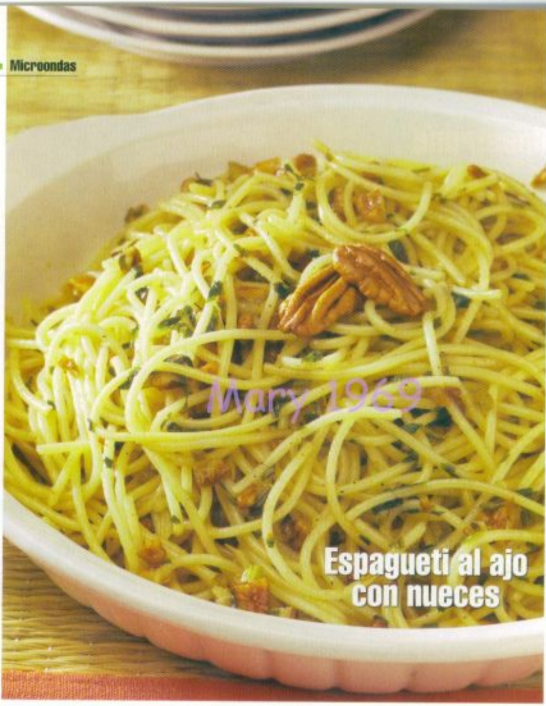
- **2 tazas de ramitos de brócoli**
- **4 cucharadas de cebolla picada**
- **1/2 barrita de mantequilla**
- **4 cucharadas de harina**
- **2 1/2 tazas de leche**
- **2 tazas de caldo de pollo**
- **Sal y pimienta al gusto**

1 Acomoda el brócoli en un refractario (sin agua) y programa 4 minutos a potencia alta.

2 Aparte, en un tazón pon la mantequilla junto con la cebolla, tapa con plástico autoadherible y pícalo con un tenedor; cocina 2 minutos a la misma potencia.

3 Añade la harina, la leche, sal y pimienta, mueve para deshacer los grumos y cocina 2 minutos.

4 Licua lo anterior con el brócoli y el caldo; regresa al microondas y calienta 4 minutos más a potencia media-alta.



Espagueti al ajo con nueces

4 porciones

- **2 paquetes de 200 g de espagueti**
- **3 dientes de ajo machacados**
- **1/4 de taza de perejil picado**
- **1/2 taza de nueces picadas**
- **1/3 de barrita de mantequilla**
- **1 cucharada de consomé de pollo en polvo**
- **2 cucharadas de aceite vegetal**
- **Pimienta al gusto**

1 Calienta 1 1/2 litros de agua en el microondas durante 5 minutos a potencia alta, o hasta que suelte el hervor.

2 Incorpora el espagueti y cocina 15 minutos a la misma potencia; retira y deja reposar 5 minutos antes de escurrirlo.

3 Aparte, en un recipiente pon la mantequilla, el aceite, el ajo, el perejil, el consomé y pimienta; coloca la tapa y programa 1 minuto más; retira.

4 En un recipiente combina el espagueti con la mezcla anterior y las nueces, revuelve con cuidado para integrar.

Sirve al momento.

http://casitadeorkidea.blogspot.com/

Mary 1969

4-6 porciones

- 6 filetes del pescado de tu preferencia
- 1 cebolla rebanada
- 1 pimiento rojo cortado en rajas
- 2 dientes de ajo picados
- 1/4 de taza de puré de tomate condimentado (comercial)
- 1 taza de vino blanco
- 1 hoja de laurel

Pescado encebollado

- Sal y pimienta al gusto
- Aceite vegetal

1 Pon la cebolla, el ajo y poco aceite en un refractario; coloca la tapa y programa 5 minutos a potencia alta.

2 Añade el puré, el vino, el pimiento y el laurel; tapa de nuevo y cocina 3 minutos más.

3 Sazona el pescado con sal y pimienta, agrégalo a lo anterior, cúbrelo con la cebolla y cocina 5 minutos en la misma potencia o hasta que esté cocido; retira del microondas y deja reposar 3 minutos antes de servir.

Jamón con piña en salsa dulce

4 porciones

- 8 rebanadas de jamón de 1 cm de grosor
- 4 rebanadas de piña natural en trozos
- 1/2 taza de jugo de naranja
- 1/2 taza de jugo de piña
- 2 cucharadas de ralladura de cáscara de naranja
- 1 taza de pasitas
- 1 cucharada de fécula de maíz
- 1/4 de cucharadita de canela molida
- 1 pizca de clavo molido

1 En un recipiente combina los jugos, la ralladura, las pasas, la fécula y 1/2 taza de agua hasta que estén integrados.

2 Coloca la tapa y calienta 5 minutos a potencia alta; saca el trasto a cada minuto para mover la prepración, hasta que espese; retira.

3 Acomoda el jamón en un platón (sin encimarlo), espolvorea la canela y el clavo, agrega la piña y vierte la salsa.

4 Pon la tapa especial y cocina 5 minutos más a la misma potencia o hasta que la piña esté suave, pero no deshecha.

http://casitadeorkidea.blogspot.com/

Chilaquiles verdes

4-6 porciones

- **1 bolsa grande de totopos**
- **1 pechuga de pollo**
- **1/2 kg de tomates verdes, pelados**
- **1/2 cebolla**
- **1 taza de cilantro picado**
- **1 diente de ajo**
- **2 ramas de apio**
- **4 chiles de árbol (o al gusto)**
- **250 g de queso manchego rallado**
- **1 cucharada de consomé de pollo en polvo**

1 Lava la pechuga, escúrrela, ponla en un plato apto para microondas, cúbrela con papel encerado y cocina 30 segundos a potencia alta; enjuágala, quítale la piel y cocina otros 3 minutos a la misma potencia; déjala enfriar y deshébrala.

2 Licua los tomates, la cebolla, el cilantro, el ajo, el apio, los chiles y el consomé con 1/2 taza de agua para hacer una salsa.

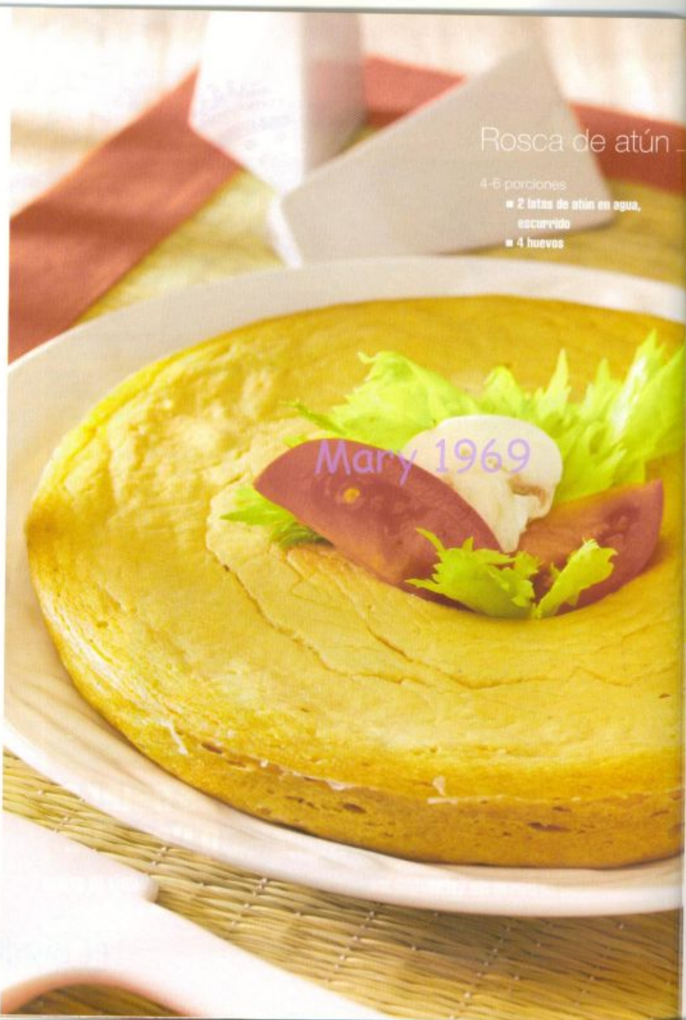
3 En un refractario ligeramente engrasado acomoda una capa de totopos, báñalos con la salsa, distribuye algo de pollo y de queso; repite las capas hasta terminar los ingredientes.

4 Cubre el recipiente con plástico autoadherible, hazle varias perforaciones con un tenedor, y programa 10 minutos a potencia alta o hasta que hierva la salsa; retira y sirve.

Rosca de atún

4-6 porciones

- **2 latas de atún en agua, escurrido**
- **4 huevos**



Mary 1969

http://casitadeorkidea.blogspot.com/

- 1 1/2 tazas de leche evaporada
- 2 cucharadas de puré de tomate
- 3/4 de taza de mayonesa
- 1 cucharadita de mantequilla
- Sal y pimienta al gusto

1 Licua el atún con los huevos, la leche, el puré, la mayonesa, sal y pimienta hasta obtener una mezcla homogénea.

2 Vierte en un molde de rosca apto para microondas, enmantequillado, y cocina 8 minutos a potencia alta o hasta que el huevo haya cuajado (haz la prueba del palillo).

3 Retira el molde y deja reposar 5 minutos antes de desmoldar sobre un platón.

Acompaña con una ensalada.

Chuletas hawaianas

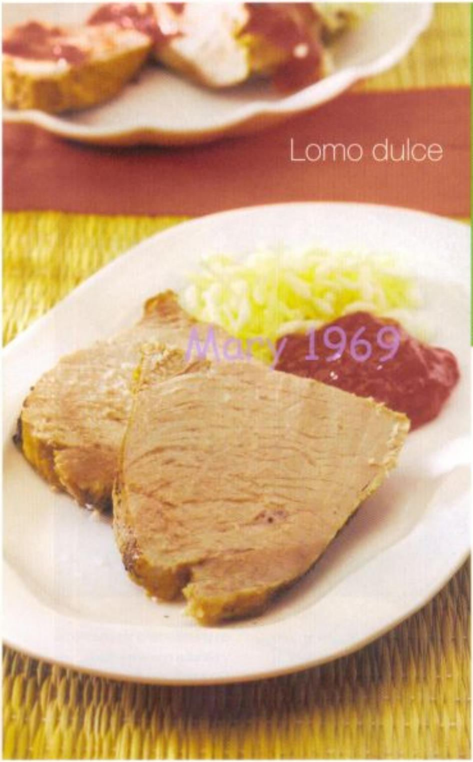
4-6 porciones

- **12 chuletas de cerdo ahumadas**
- **1 taza de vino blanco**
- **1/2 cucharadita de hierbas finas**
- **1/4 de taza de coco rallado tostado**
- **2 tazas de trocitos de piña en almíbar**

1 En un tazón combina el vino con las hierbas, el coco y la piña; cubre con plástico autoadherible y deja marinar 30 minutos en el refrigerador.

2 Con un tenedor pica varias veces las chuletas; acomódalas en un refractario sin encimarlas y báñalas con la marinada.

3 Cocina 6 minutos a potencia alta, saca el trasto, voltea las chuletas y programas 6 minutos más; retira y sirve.



Lomo dulce

4-6 porciones

- **1 kg de pulpa de cerdo en trozo**
- **1/2 litro de refresco de cola**
- **2 clavos de olor**
- **1 cucharadita de tomillo en polvo**
- **2 hojas de laurel**
- **2 cucharadas de vinagre blanco**
- **3 cucharadas de mermelada de fresa**
- **1/4 de taza de cereal de arroz inflado**
- **4 cucharadas de queso parmesano rallado**
- **Sal y pimienta al gusto**

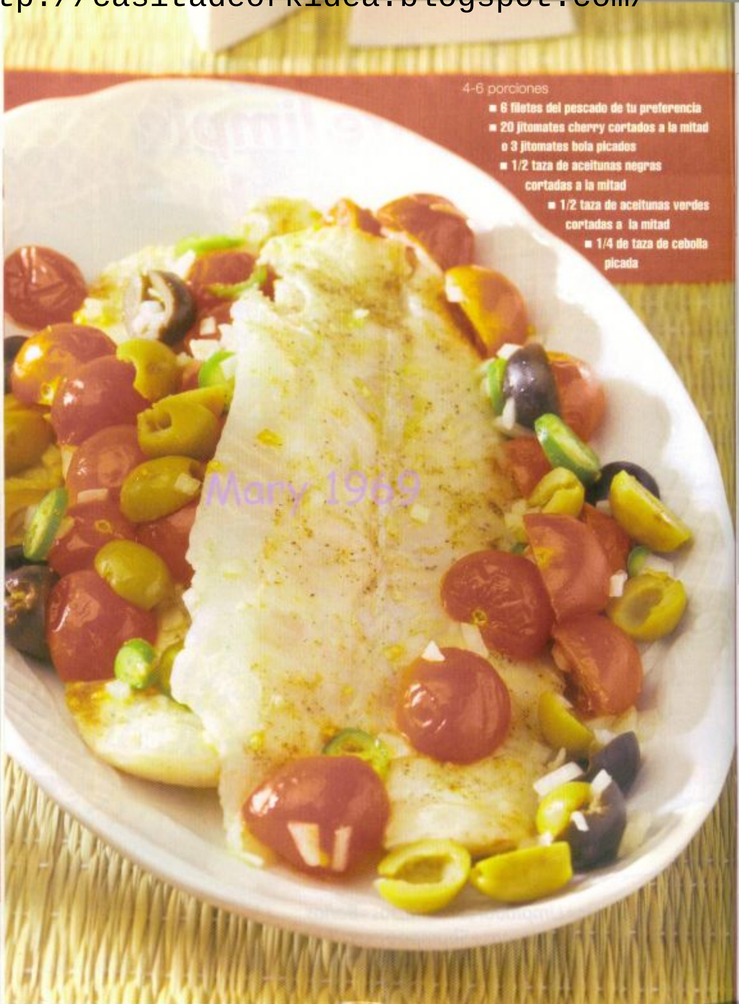
1 Sazona la carne con sal y pimienta, amárrala con un cordón para que no pierda su forma y colócala en un refractario.

2 Báñala con el refresco y el vinagre, agrega los clavos, el tomillo y las hojas de laurel; cocina 15 minutos a potencia alta, voltea la carne y programa 15 minutos más o hasta que esté cocida; déjala reposar 5 minutos dentro del microondas.

3 Mezcla el cereal de arroz con el queso y reserva. Retira el cordón de la carne, unta la mermelada por toda la superficie y espolvorea el arroz con el queso; rebana la carne y sirve.

Sirve con ensalada.

http://casitadeorkidea.blogspot.com/



4-6 porciones

- 6 filetes del pescado de tu preferencia
- 20 jitomates cherry cortados a la mitad o 3 jitomates bola picados
- 1/2 taza de aceitunas negras cortadas a la mitad
- 1/2 taza de aceitunas verdes cortadas a la mitad
- 1/4 de taza de cebolla picada

Mary 1969

Pescado enjitomatado

- **1 chile verde picado (o al gusto)**
- **1/4 de taza de aceite de oliva**
- **3 cucharadas de jugo de limón**
- **Sal y pimienta al gusto**

1 Sazona los filetes con sal y pimienta y acomódalos en un refractario sin encimarlos; sobre ellos distribuye los jitomates, las aceitunas, la cebolla y el chile.

2 Aparte, mezcla el aceite con el jugo de limón, revuelve y cuando estén bien integrados vierte sobre lo anterior.

3 Programa 5 minutos a potencia media-alta o hasta que el pescado esté cocido (la carne se separa fácilmente).

Sirve al momento.

Albóndigas en salsa de champiñones

4-6 porciones

- **1/2 kg de carne molida de res**
- **1/4 de taza de hojuelas de avena precocida**
- **1/4 de cebolla finamente picada**
- **1 cucharada de perejil picado**
- **2 cucharadas de salsa catsup**
- **1 huevo**
- **Sal al gusto**

Mary 1969

para la salsa

- **100 g de champiñones rebanados**
- **1 lata chica de crema de champiñones**
- **3/4 de taza de leche**
- **1 paquete de queso crema de 190 g**

1 En un tazón revuelve la carne con las hojuelas de avena, la cebolla, el perejil, la catsup, el huevo y sal.

2 Toma porciones, forma las albóndigas y acomódalas en un refractario apto para microondas; programa 4 minutos a potencia baja; gira las albóndigas y cocina 4 minutos más o hasta que estén cocidas por dentro; retira y reserva.

3 **Para hacer la salsa:** en un refractario de 1 1/2 litros de capacidad, vierte la crema de champiñones junto con la leche y el queso crema.

4 Cocina 2 minutos a potencia alta, retira el trasto y mueve la mezcla hasta obtener una consistencia tersa.

5 Integra las albóndigas y los champiñones, pon la tapa y cocina 10 minutos más a potencia media; retira y sirve.

http://casitadeorkidea.blogspot.com/

Pollo adobado

4-6 porciones

- **1 pollo cortado en piezas**
- **1 cebolla finamente picada**
- **300 g de pasta de adobo (comercial)**
- **1 paquete chico de puré de tomate condimentado (comercial)**
- **2 cucharadas de vinagre**
- **1/2 cucharadita de orégano**
- **3 cucharadas de aceite vegetal**
- **Sal y pimienta al gusto**

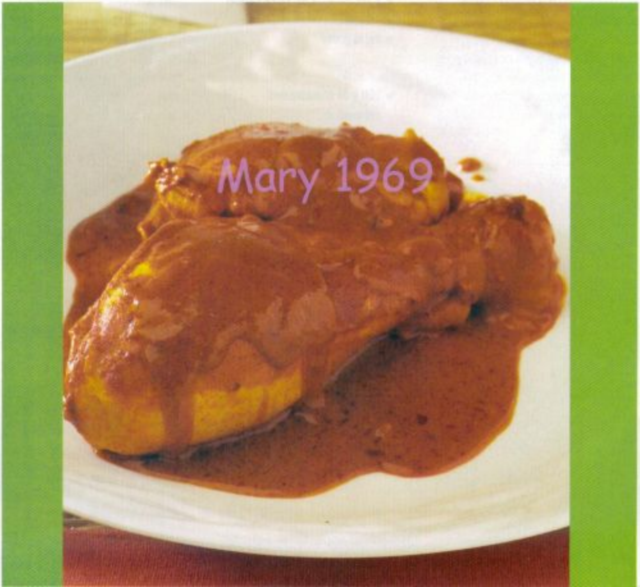
1 Lava el pollo, quítale la piel y la grasa visible y sécalo con toallas de papel absorbente.

2 En un recipiente grande para microondas cocina el aceite y la cebolla durante 2 minutos a potencia alta.

3 Disuelve el adobo en 1/2 taza de agua caliente, viértelo a lo anterior, añade el puré, el vinagre, el orégano, sal y pimienta; revuelve bien.

4 Acomoda el pollo, tapa el trasto y cocina 10 minutos a la misma potencia; voltea las piezas y programa 5 minutos más o hasta que estén cocidas.

5 Retira el molde y deja reposar, tapado, de 8 a 10 minutos antes de servir.


Mary 1969

Mary 1969

4 porciones

- 3/4 de kg de setas o champiñones lavados y picados
- 1/3 de barrita de mantequilla
- 100 g de queso manchego rallado
- 4 huevos batidos
- 2 cucharadas de puré de tomate
- Sal al gusto

para la salsa

- 1/4 de barrita de mantequilla
- 3 cucharadas de harina
- 1/2 litro de caldo de pollo o agua
- 1/4 de taza de leche evaporada
- Sal al gusto

1 En un refractario pon los hongos junto con la mantequilla y programa 1 minuto a potencia alta o hasta que se derrita la mantequilla; retira el molde.

2 Agrega el queso, los huevos y el puré; sazona con sal, revuelve y vierte en un molde engrasado con la mantequilla restante.

3 Cocina 10 minutos a potencia media-alta o hasta que cuaje el huevo; retira y deja enfriar.

4 **Para hacer la salsa:** coloca la mantequilla en un recipiente

http://casitadeorkidea.blogspot.com/

Pollo y papitas al perejil

4-6 porciones

- **6 piezas de pollo (piernas o muslos)**
- **1/2 kg de papitas Cambray rebanadas**
- **2 dientes de ajo machacados**
- **4 cebollitas de Cambray**
- **4 cucharadas de perejil picado**
- **1/4 de taza de jugo de limón**
- **3/4 de barrita de mantequilla**
- **Sal y pimienta al gusto**

1 En un tazón combina el ajo, la cebolla, el perejil, el jugo de limón, sal y pimienta; revuelve.

2 Acomoda las papas en un refractario, encima coloca las piezas de pollo, sazona con sal y pimienta y báñalas con la mezcla de perejil.

3 Añade la mantequilla cortada en trocitos; cubre con plástico autoadherible y pícalo con un tenedor por diferentes partes.

4 Programa 12 minutos a potencia alta o hasta que el pollo y las papas estén cocidos.

Sirve con ensalada.

Tortilla de setas

para microondas y programa 45 segundos; cuando se derrita, agrega la harina, revuelve para integrarlas y cocina 1 minuto más.

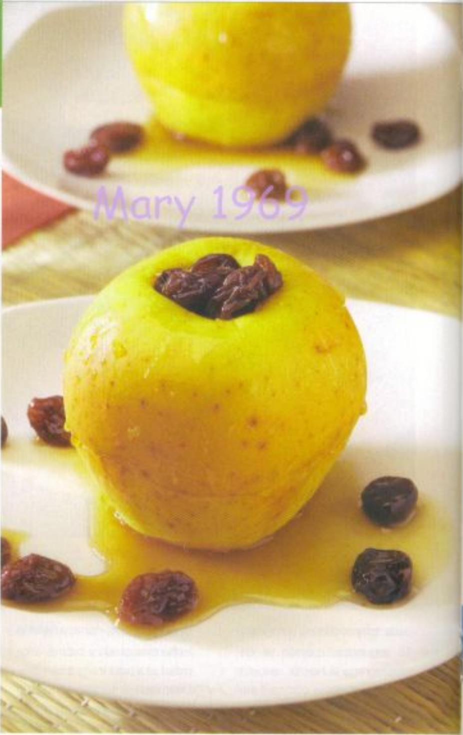
5 Vierte el caldo, sazona con sal, cocina de 3 a 4 minutos o hasta que espese; retira, añade la leche evaporada y bate a velocidad alta para integrarla.

6 Desmolda la tortilla, córtala en rebanadas y sirve las porciones bañadas con la salsa caliente.

Manzanas al brandy

4 porciones

- **4 manzanas Golden**
- **1 cucharada de miel de abeja**
- **1/4 de tasa de pasitas**
- **1/2 taza de brandy**
- **1/2 barrita de mantequilla**
- **3 cucharadas de azúcar**
- **1 cucharada de jugo de limón**


Mary 1969

1 Retírale el corazón a las manzanas, pero sin llegar hasta el fondo; con un cuchillo afilado quítales una tira de cáscara alrededor y colócalas en el centro de un refractario (procura que queden muy juntas).

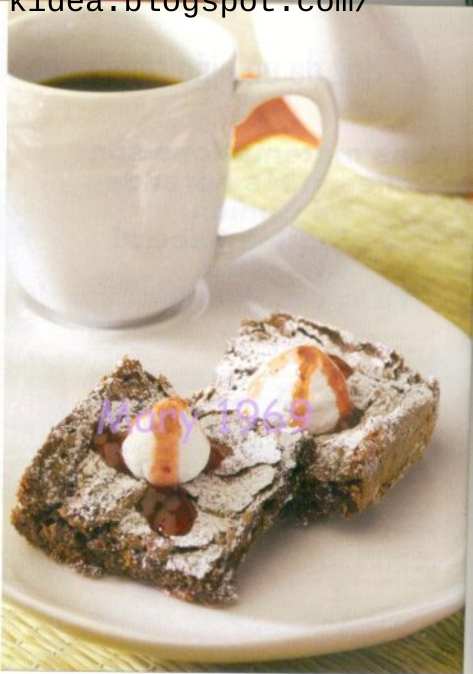
2 Combina la miel con las pasas y rellena las manzanas; mezcla el brandy con 1/4 de taza de agua, vierte sobre las manzanas y encima ponles trocitos de mantequilla.

3 Cocina en el microondas durante 10 minutos a potencia alta; retira el molde y espera a que se entibien las manzanas.

4 Aparte, revuelve el azúcar con el jugo y programa 5 minutos a la misma potencia o hasta que se disuelva el azúcar.

5 Al momento de servir baña las manzanas con el caramelo.

http://casitadeorkidea.blogspot.com/



Brownies

4-6 porciones

- **2/3 de taza de harina**
- **1 1/2 barritas de mantequilla**
- **1/4 de taza de cocoa**
- **3/4 de taza de azúcar**
- **2 huevos ligeramente batidos**
- **2 cucharadas de leche**
- **1 cucharadita de esencia de vainilla**
- **1/2 cucharadita de polvo para hornear**
- **1 pizca de sal**

para el jarabe de chocolate

- **3 tablillas de chocolate semiamargo para repostería, ralladas**
- **2 cucharadas de mantequilla**
- **2 cucharadas de leche**
- **4 cucharadas de azúcar glass**

para la salsa

- **1/3 de taza de mermelada de fresa**
- **4 cucharadas de agua**

1 Cierne la harina con el polvo para hornear y la sal; reserva. Enmantequilla un molde de repostería para microondas.

2 En un refractario pon la mantequilla y la cocoa, programa de 1 a 1:30 minutos a potencia alta, o hasta que se derrita la mantequilla; retira.

3 Añade el azúcar y bate a velocidad alta hasta que se integre; agrega los huevos, la leche y la vainilla; bate bien después de cada adición.

4 Cuando se forme una mezcla esponjosa, y sin dejar de batir, incorpora los ingredientes secos hasta integrarlos.

5 Vierte la masa en el molde preparado y cocina 6 minutos a potencia alta o hasta que la superficie ya no tenga humedad; retira del microondas, cubre con un trapo seco y déjalo reposar durante 15 minutos antes de desmoldar.

6 **Para hacer el jarabe:** calienta juntos el chocolate y la mantequilla por 3 minutos a potencia alta; saca el trasto y revuelve vigorosamente hasta que se derrita el chocolate y se forme una pasta suave.

Pan de calabacita y elote

4-6 porciones

- **3/4 de taza de calabacitas finamente ralladas**
- **1 taza de granos de elote**
- **1 1/2 tazas de azúcar**
- **2 cucharadas de canela molida**
- **1/4 de barrita de mantequilla**
- **1 3/4 de tazas de harina**
- **1 cucharada de polvo para hornear**
- **1 cucharadita de sal**
- **2 huevos**
- **1/2 taza de aceite**
- **1/2 taza de crema**
- **1 cucharada de esencia de vainilla**
- **2/3 de taza de nuez picada**

1 Licua los granos de elote con 1/4 de taza de agua y reserva; enmantequilla un molde de repostería apropiado para horno de microondas.

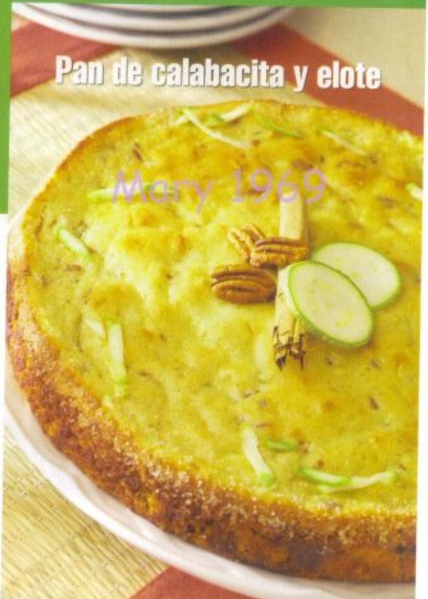
2 Combina 1/2 taza de azúcar con la canela y espolvorea sobre el molde; cierne la harina con el polvo para hornear y la sal; reserva.

3 Bate los huevos con el resto del azúcar y cuando esponje, añade el aceite, la crema, la vainilla, el elote y las calabacitas; bate bien después de cada adición.

4 Añade los ingredientes cernidos y la nuez; bate hasta que estén bien integrados.

5 Vierte la mezcla en el molde y cocina 13 minutos a potencia media-alta; transcurrido ese lapso programa 2 minutos más a potencia alta (haz la prueba del palillo).

6 Deja reposar durante 10 minutos dentro del microondas, retira el trasto y desmolda el pan sobre un platón.



Mary 1969

7 Añade la leche y bate vigorosamente hasta integrar; baña el pan y espolvorea encima el azúcar glass; deja enfriar y corta los brownies.

8 **Para hacer la salsa:** revuelve la mermelada con el agua y calienta 1 minuto a potencia alta; baña los brownies al momento de servir.

http://casitadeorkidea.blogspot.com/

Pan de granola

4-6 porciones

- **2 tazas de granola**
- **1 barrita de mantequilla**
- **1/2 taza de aceite de maíz**
- **4 huevos**
- **1 taza de harina para hot cakes**
- **1 taza de azúcar morena**
- **1 taza de hojuelas de avena instantánea**
- **1/2 taza de miel de maple**
- **1/2 taza de brandy**

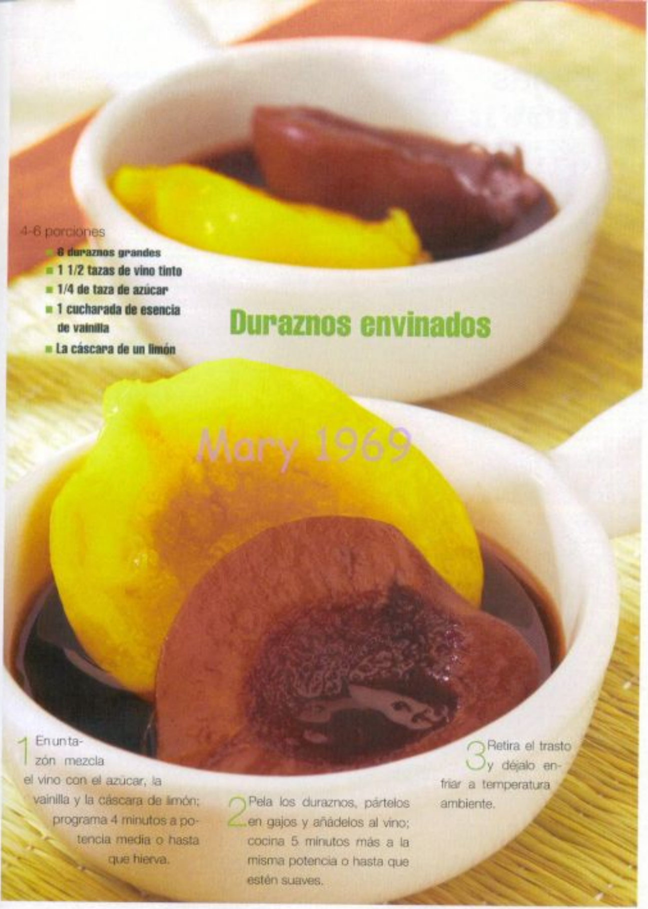
1 Derrite la mantequilla 10 segundos en el microondas (usa la tapa especial); retírala y ponla en la licuadora.

2 Añade el aceite, los huevos, la harina, el azúcar, las hojuelas de avena y la granola; licua hasta que todos los ingredientes estén integrados.

3 Vierte en un molde enmantequillado y cocina 14 minutos a potencia media-alta; haz la prueba del palillo y si es necesario, programa 2 minutos más a la misma potencia.

4 Deja enfriar dentro del microondas, desmolda el pan sobre un platón y pícalo con un tenedor por diferentes partes.

5 En un tazón combina la miel con el brandy hasta que se disuelva y baña el pan.



Duraznos envinados

4-6 porciones

- **6 duraznos grandes**
- **1 1/2 tazas de vino tinto**
- **1/4 de taza de azúcar**
- **1 cucharada de esencia de vainilla**
- **La cáscara de un limón**

Mary 1969

1 En un tazón mezcla el vino con el azúcar, la vainilla y la cáscara de limón; programa 4 minutos a potencia media o hasta que hierva.

2 Pela los duraznos, pártelos en gajos y añádelos al vino; cocina 5 minutos más a la misma potencia o hasta que estén suaves.

3 Retira el trasto y déjalo enfriar a temperatura ambiente.

http://casitadeorkidea.blogspot.com/

Muslos rellenos

4 porciones

- **6 muslos de pollo medianos**
- **1 barrita de mantequilla**
- **1/2 cebolla picada**
- **1 tallo de apio picado**
- **2 manzanas cortadas en cubitos**
- **2 cucharadas de pasitas**
- **1/4 de cucharadita de nuez moscada**
- **1/4 de cucharadita de canela molida**
- **1/2 taza de croutones**
- **1 taza de jugo de manzana**
- **Sal al gusto**

1 En una sartén derrite 3 cucharadas de mantequilla y fríe la cebolla y el apio hasta que estén transparentes.

2 Incorpora la manzana y las pasitas, condimenta con la nuez moscada y la canela y cocina durante 10 minutos a fuego bajo; mueve ocasionalmente.

3 Cuando las manzanas estén suaves, añade los croutones, revuelve y retira del fuego.

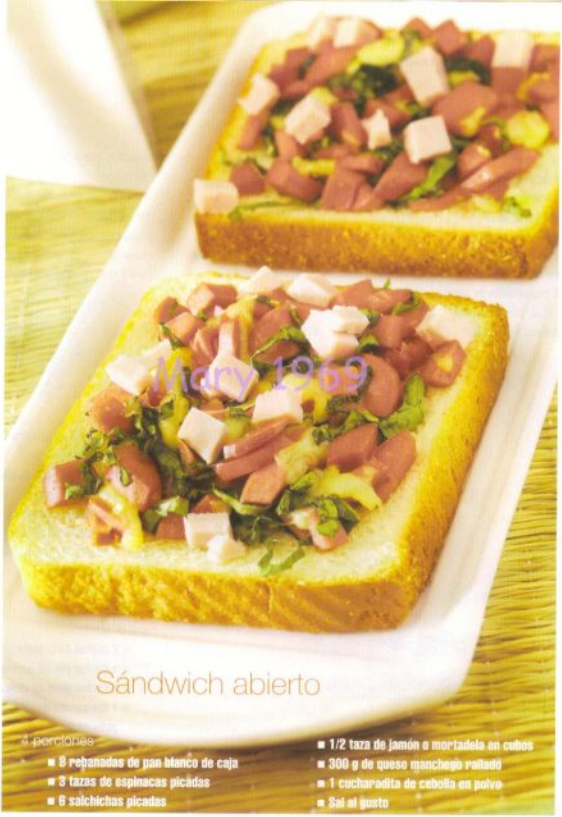
4 Separa la piel de los muslos con cuidado para no desprenderla completamente, sazona por dentro con sal y rellena la cavidad con la preparación anterior; acomoda la piel de manera que cubra bien el relleno.

5 Coloca los muslos en una charola para horno engrasada y pon trozos de mantequilla sobre ellos.

6 Hornea durante 30 minutos a 180°C o hasta que el pollo esté cocido y la piel dorada; baña los muslos con el jugo de manzana, hornea 5 minutos más, retira y sirve.

En lugar de los croutones puedes emplear un bolillo cortado en trocitos.

Horno convencional



Mary 1969

Sándwich abierto

4 porciones

- 8 rebanadas de pan blanco de caja
- 3 tazas de espinacas picadas
- 6 salchichas picadas
- 1/2 taza de jamón o mortadela en cubos
- 300 g de queso manchego rallado
- 1 cucharadita de cebolla en polvo
- Sal al gusto

1 En un tazón revuelve las espinacas con las salchichas, el jamón y el queso; sazona con la cebolla en polvo y sal.

2 Reparte esta mezcla entre las rebanadas de pan, acomódalas en una charola ligeramente engrasada y hornea de 10 a 15 minutos a 180°C o hasta que gratine el queso.

Sirve de inmediato.

http://casitadeorkidea.blogspot.com/

Gratinado de arroz

6 porciones

- **4 tazas de arroz cocido**
- **1 cebolla finamente picada**
- **2 dientes de ajo finamente picados**
- **2 zanahorias cortadas en cubitos**
- **1 cucharadita de tomillo**
- **1/3 de taza de queso manchego rallado**
- **2 cucharadas de aceite de oliva**
- **Sal al gusto**

1 En una sartén calienta el aceite y sofríe la cebolla y el ajo hasta que la primera esté transparente.

2 Agrega la zanahoria y el tomillo, cuando la primera esté suave, añade el arroz y sazona con sal; revuelve para integrar y retira del fuego.

3 Vierte en un refractario, o en varias flaneras enmantequilladas, y espolvorea el queso; hornea durante 20 minutos a 180°C o hasta que gratine el queso.

Mary 1969

Pollito yucateco

4 porciones

- **4 piernas de pollo con muslo**
- **2 hojas de plátano**
- **1 cucharada de mantequilla**
- **4 cebollas moradas fileteadas**
- **4 jitomates asados, pelados, sin semillas y picados**
- **1 cucharada de consomé de pollo en polvo**
- **Aceite vegetal**

para el adobo

- **2 cajitas de achiote**
- **1 cucharada de comino molido**
- **2 cucharadas de orégano**
- **1 cucharada de consomé de pollo en polvo**
- **6 dientes de ajo**
- **1 cucharada de páprika**
- **1/2 taza de vinagre blanco**
- **1/3 de taza de jugo de limón**
- **1 taza de jugo de naranja**
- **1/2 taza de aceite vegetal**
- **4 granos de pimienta negra**
- **Sal al gusto**

Mary 1969

1 **Para hacer el adobo:** licua todos los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea; úntala sobre el pollo y deja marinar 3 horas en el refrigerador.

2 Asa las hojas de plátano en un comal y con una forra el fondo de un refractario, engrásala con la mantequilla y reserva.

3 Aparte, sofríe la cebolla en aceite, cuando se vea transparente, agrega el jitomate, sazona con el consomé y cocina hasta que cambie de color el jitomate ; retira.

4 Acomoda las piezas de pollo sobre la hoja de plátano, báñalas con el adobo y distribuye la cebolla con jitomate; cubre con la otra hoja de plátano y después con papel aluminio.

5 Hornea, en horno precalentado, durante 45 minutos a 180°C o hasta que el pollo esté cocido.

Sirve y baña la carne con el adobo.

http://casitadeorkidea.blogspot.com/

Terrina de salmón

4 porciones

- 1/2 kg de salmón fresco sin piel ni espinas
- 2 claras
- 1 taza de vino blanco
- 1 taza de crema
- 1 cebolla finamente picada

Mary 1969

- **1 diente de ajo finamente picado**
- **1 calabacita rebanada**
- **1 zanahoria cortada en cubitos**
- **Sal y pimienta al gusto**
- **Aceite vegetal**

para la salsa

- **3 cucharadas de mayonesa**
- **3 cucharadas de yogur natural**
- **1/2 cucharada de curry**
- **2 cucharadas de eneldo**

1 Licua el salmón con las claras, el vino, la crema, sal y pimienta hasta obtener un puré terso.

2 Calienta un poco de aceite y sofríe la cebolla y el ajo, cuando la primera esté transparente agrega la calabaza y la zanahoria; cocina 3 minutos o hasta que estén brillosas; retira.

3 Forra un molde con papel aluminio, barniza el fondo con aceite y coloca una capa de verduras, después una de puré de salmón; repite las capas hasta terminar los ingredientes.

4 Cubre con papel aluminio y hornea, a baño María, durante 45 minutos a 200°C o hasta que esté firme; retira y deja enfriar.

5 **Para hacer la salsa:** en un tazón combina la mayonesa con el yogur, el curry y el eneldo, revuelve bien para integrarlos.

6 Corta las porciones de la terrina, báñalas con el yogur y sirve.

Mary 1969

Carnitas borrachas

4-6 porciones

- **1 kg de pulpa de cerdo en trozos**
- **2 1/2 tazas de jugo de naranja**
- **1 cucharadita de sal de ajo**
- **2 cucharadas de consomé de pollo en polvo**
- **Pimienta al gusto**

para la salsa

- **8 chiles pasilla asados, sin semillas y remojados**
- **8 tomates asados**
- **1 diente de ajo**
- **1/2 taza de cerveza**
- **4 cucharadas de queso añejo desmoronado (opcional)**
- **Sal al gusto**

1 En un recipiente combina la sal de ajo con el consomé, el jugo de naranja y pimienta; integra la carne y deja marinar 3 horas en el refrigerador.

2 Escúrrela, ponla en un refractario y hornea 30 minutos a 180°C o hasta que esté cocida y dorada; báñala frecuentemente con el jugo de la marinada.

3 **Para hacer la salsa:** licua los ingredientes, menos el queso hasta obtener una mezcla homogénea; vierte en una salsera y espolvorea el queso; reserva.

4 Acomoda la carne en un platón y sirve con la salsa y tortillas.

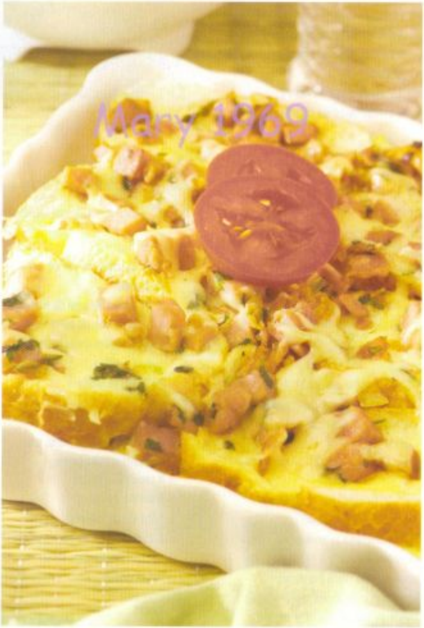
http://casitadeorkidea.blogspot.com/

Soufflé de cebolla y jamón

4 porciones

- **8 rebanadas de pan blanco de caja**
- **6 rebanadas de tocino picado**
- **1 cebolla picada**
- **200 g de jamón picado**
- **2 cucharadas de perejil picado**
- **3 huevos**
- **1/2 taza de leche**
- **1 taza de crema**
- **250 g de requesón**
- **200 g de queso rallado**
- **Sal y pimienta al gusto**

1. En una sartén fríe el tocino, retira el exceso de grasa y añade la cebolla; cocina hasta que esté acitronada.
2. Incorpora el jamón y el perejil, revuelve y cocina hasta que el primero esté brilloso; retira de la estufa.
3. En un tazón bate los huevos con la leche y la crema, sazona con sal y pimienta e incorpora el requesón.
4. Acomoda una capa de pan en un molde engrasado, cúbrelas con el guiso de cebolla y jamón, baña con la mezcla de huevos y espolvorea el queso rallado; repite las capas hasta terminar los ingredientes.
5. Hornea, en horno precalentado, durante 20 minutos a 200°C (si empieza a dorar demasiado, cubre con papel aluminio); retira el molde, corta las porciones y sirve.



■ ■ ■

Para mejores resultados, emplea pan de caja que ya tenga varios días o sustitúyelo con 3 bolillos del día anterior, rebanados.

Apastelado de coliflor y brócoli

4 porciones

- **3 tazas de ramitos de coliflor**
- **3 tazas de ramitos de brócoli**
- **3 cucharadas de vinagre blanco**
- **4 huevos**
- **1 cucharada de perejil picado**
- **3 cucharadas de mantequilla**
- **1/4 de taza de queso Gruyère rallado**
- **Sal y pimienta al gusto**

1 Cocina la coliflor y el brócoli en recipientes separados con agua hirviendo, sal y 1 1/2 cucharaditas de vinagre durante 15 minutos o hasta que estén cocidos, pero firmes; escúrrelos.

2 Pon la coliflor y 2 huevos en la batidora y procesa hasta hacer un puré; en otro tazón bate el brócoli con los demás huevos también para hacerlos puré.

3 Agrega 1 cucharada de mantequilla a cada puré y sazona con sal y pimienta; reserva.

4 Enmantequilla un molde rectangular, vierte alternadamente ambos purés y empareja la superficie; hornea a baño María durante 20 minutos a 200°C o hasta que esté firme.

5 Desmolda, espolvorea el perejil y el queso, corta las porciones, sirve y acompaña con salsa bechamel o una ensalada.

Puedes sustituir el queso Gruyère con manchego o Chihuahua.

Mary 1969

Salsa bechamel

- **1/2 barrita de mantequilla**
- **1 taza de leche**
- **2 cucharadas de harina**
- **1 pizca de nuez moscada**
- **Sal y pimienta al gusto**

1 Calienta la mantequilla y cuando se derrita, agrega la harina y mueve constantemente hasta que comience a dorar.

2 Vierte la leche, mueve para deshacer los grumos, sazona con la nuez moscada, sal y pimienta, revuelve y cocina hasta que espese ligeramente; retira y reserva caliente.

http://casitadeorkidea.blogspot.com/

4 porciones

- 200 g de macarrones
- 1 cebolla cortada en medias lunas
- 1 cucharada de mantequilla
- 3 cucharadas de pan molido
- 2 cucharadas de queso parmesano
- Sal al gusto

para la salsa de queso

- 200 g de queso manchego rallado
- 3 cucharadas de mantequilla
- 5 cucharadas de harina
- 2 1/4 tazas de leche
- Sal al gusto

1 En una cacerola calienta 1 litro de agua con sal, cuando suelte el hervor, añade los macarrones y la cebolla, cocina a fuego bajo hasta que la pasta esté cocida al dente; escúrrela.

2 Engrasa un refractario con la mantequilla, cúbrelo con el pan y acomoda la pasta; reserva.

Macarones horneados con salsa de queso

3 **Para hacer la salsa:** derrite la mantequilla, agrega la harina, mueve constantemente y cuando dore, añade la leche poco a poco y sin dejar de mover.

4 Incorpora el queso, sazona y cocina hasta que comience a derretirse; retira del fuego.

5 Vierte la salsa encima de los macarrones, espolvorea el queso parmesano y hornea 15 minutos a 180°C o hasta que comience a dorar.

Lomo de cerdo al ajo

4-6 porciones

- **1 kg de lomo de cerdo en trozo**
- **8 dientes de ajo machacados**
- **1 hoja de laurel picada**
- **1 cucharada de tomillo fresco picado**
- **1 cucharadita de mantequilla**
- **1 taza de vino blanco**
- **2 cucharadas de aceite**
- **Sal y pimienta al gusto**

Mary 1969

1 En un tazón combina el ajo con el laurel, el tomillo, el aceite, sal y pimienta; unta la carne por todos lados y deja marinar 4 horas en el refrigerador.

2 Coloca la carne en un refractario enmantequillado y báñala con el vino; cubre el recipiente con papel aluminio.

3 Hornea, en horno precalentado, durante 45 minutos a 180°C o hasta que la carne esté cocida; báñala con frecuencia con el líquido de cocción.

4 Quita el aluminio y cocina 5 minutos para que dore la superficie de la carne; retira del horno, corta las porciones y sirve con verduras al vapor.

http://casitadeorkidea.blogspot.com/

4-6 porciones

- **1 kg de filete de res**
- **2 kg de sal de grano**
- **1 diente de ajo grande machacado**
- **2 ramas de salvia picada**
- **2 ramas de romero picado**

para la salsa verde (opcional)

- **3 tazas de perejil picado**
- **1/2 cucharadita de alcaparras**
- **2 filetes de anchoa (opcional)**
- **El migajón de 1 bolillo**
- **3 cucharadas de vinagre**
- **1/4 de taza de aceite de oliva**
- **Sal y pimienta al gusto**

1 Humedece la sal de grano con 1/4 de taza de agua, pon la mitad en el fondo de un refractario, encima coloca el filete y úntalo con el ajo, la salvia y el romero; cúbrelo con el resto de la sal.

2 Hornea, en horno precalentado, 30 minutos a 180°C o hasta que la carne esté cocida.

3 **Para hacer la salsa:** licua todos los ingredientes excepto el aceite, la sal y la pimienta.

4 Sin apagar el motor, agrega el aceite en tres tantos, sazona

Filete a la sal

con sal y pimienta y vierte en una salsera.

5 Saca el molde del horno, rompe la costra de sal que se formó, retira la carne y rebánala. Sirve las porciones con la salsa.

■ ■ ■

Contrario a lo que pudiera pensarse, la carne no queda salada.

Mary 1969

Pescado con mayonesa aromática

4 porciones

- **4 filetes del pescado de tu preferencia**
- **1/2 taza de mayonesa**
- **2 cucharadas de perejil picado**
- **2 cucharadas de cilantro picado**
- **2 cucharadas de cebollín picado**
- **Sal al gusto**

1 En un tazón combina la mayonesa con el perejil, el cilantro, el cebollín y sal, revuelve.

2 Unta los filetes con la mezcla anterior, envuélvelos por separado en papel aluminio, y refrigera durante 20 minutos.

3 Acomódalos en un refractario y hornea, en horno precalentado, 10 minutos a 180°C o hasta que los filetes estén cocidos.

http://casitadeorkidea.blogspot.com/

Huevos en salsa de pimiento

4-6 porciones

- **6 huevos**
- **1 lata de pimientos morrón**
- **100 g de queso manchego rallado**
- **1 taza de crema**
- **Sal al gusto**

1 Licua los pimientos con el queso y la crema hasta obtener una mezcla homogénea, sazona con sal.

2 Vierte lo licuado en un refractario y con una cuchara extiéndelo para cubrir todo el molde y emparejar la superficie.

3 Casca los huevos, uno por uno, sobre la salsa y hornea, en horno precalentado, durante 15 minutos a 180°C, o hasta que estén cocidos.

Mary 1969

4 porciones

- **16 láminas de lasaña precocida**
- **1/3 de barrita de mantequilla**
- **1/4 de taza de harina**
- **2 tazas de leche descremada**
- **3/4 de taza de queso Emmenthal rallado**
- **1 pizca de nuez moscada**
- **Sal y pimienta recién molida al gusto**

para el relleno

- **1/2 kg de carne molida de res**
- **1/2 cebolla finamente picada**
- **1 diente de ajo finamente picado**
- **6 jitomates pelados, sin semillas y picados**
- **1/4 de taza de puré de tomate**
- **1 cucharadita de tomillo seco**
- **1 hoja de laurel**
- **1/2 cucharadita de mejorana seca**
- **1 cucharadita de azúcar**
- **Aceite vegetal**

1 En una cacerola derrite la mantequilla, agrega la harina y cocina sin dejar de mover hasta que comience a dorar.

2 Vierte la leche poco a poco y cocina a fuego medio, mueve constantemente para que no se formen grumos.

3 Sazona con la nuez moscada, sal y pimienta, cuando la salsa espese ligeramente, retírala del fuego y tápala para que se conserve caliente; reserva.

4 **Para hacer el relleno:** en una cacerola calienta el aceite y fríe la carne junto con la cebolla y el ajo; mueve para deshacer los grumos y cocina hasta que la carne esté cocida.

4 Incorpora el jitomate, el puré, el tomillo, el laurel, la mejorana y el azúcar; revuelve, baja el fuego y cocina hasta que el jitomate cambie de color y comience a secarse; retira de la estufa y desecha la hoja de laurel.

5 Coloca una capa de lasaña en un refractario engrasado, encima distribuye parte del relleno y baña con la salsa; repite las capas hasta terminar los ingredientes con pasta.

6 Espolvorea el queso y hornea, en horno precalentado, de 15 a 20 minutos, a 180°C, o hasta que gratine; retira.

Sirve al momento.

http://casitadeorkidea.blogspot.com/

4 porciones

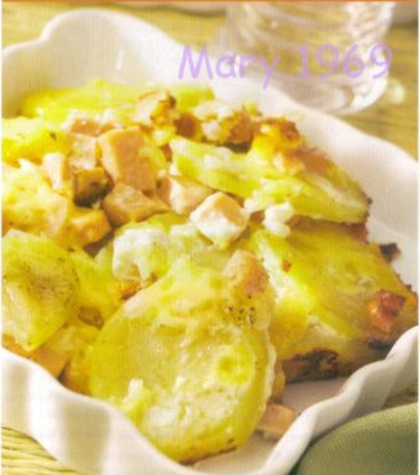
- **4 papas peladas y cortadas en rebanadas delgadas**
- **200 g de mortadela picada**
- **1/2 barrita de mantequilla**
- **1 cebolla finamente picada**
- **250 g de queso rallado (manchego o Gruyère)**
- **3/4 de taza de crema espesa**
- **Sal y pimienta al gusto**

1 En un refractario enmantequillado pon una capa de rebanadas de papas, sazona con sal y pimienta, encima distribuye la mortadela, trocitos de mantequilla, la cebolla y queso; repite las capas hasta terminar con queso.

2 Vierte la crema, empareja la superficie y cubre el refractario con papel aluminio.

3 Hornea 20 minutos a 180°C o hasta que las papas estén cocidas; retira el aluminio y cocina 3 minutos más o el tiempo necesario para que la superficie comience a dorar.

Papas con mortadela



4 porciones

Capas de picadillo

- 250 g de carne molida de cerdo
- 200 g de higaditos de pollo finamente picados
- 2 dientes de ajo finamente picados
- 1 cebolla finamente picada
- 1/2 taza de chícharos cocidos
- 2 zanahorias cortadas en cubitos, cocidos
- 1 tallo de apio rebanado
- 150 g de champiñones rebanados
- 1 cucharada de perejil finamente picado
- 1 barrita de mantequilla
- 2 cucharadas de fécula de maíz
- 4 cucharadas de vino tinto
- 1 1/2 tazas de leche
- 1/4 de taza de queso manchego rallado
- 1 paquete de tortillas de harina (10 piezas)
- 1/2 taza de pan molido
- 1 cucharada de consomé de pollo en polvo
- Sal y pimienta al gusto

Mary 1969

1 En una sartén derrite la mitad de la mantequilla y sofríe el ajo y la cebolla, agrega las verduras y los champiñones, revuelve y cuando el apio esté transparente, retira de la sartén.

2 Ahí mismo fríe la carne y los hígados hasta que estén cocidos (si es necesario, añade más mantequilla); mueve para deshacer los grumos.

3 Incorpora las verduras, el perejil, el vino, sal y pimienta; cocina hasta que el perejil cambie de color y se reduzca un poco.

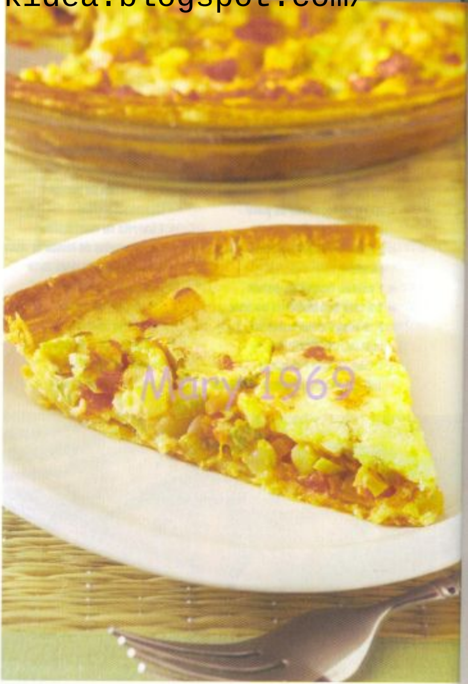
4 En una cacerola derrite el resto de la mantequilla, añade la fécula y cuando esté dorada, vierte la leche, revuelve para que no se formen grumos.

5 Sazona con el consomé, incorpora el queso y cocina sin dejar de mover hasta que se derrita; retira de la estufa.

6 Engrasa un molde redondo, espolvorea pan molido, acomoda una tortilla en el fondo, encima algo de picadillo, baña con la salsa, pon otra tortilla y repite las capas hasta terminar.

7 Hornea, en horno precalentado, 30 minutos a 180°C o hasta que esté dorado; retira y sirve.

http://casitadeorkidea.blogspot.com/



Tarta primavera

4 porciones

- 250 g de pasta de hojaldre
- 1 pechuga de pollo cortada en cubitos
- 1 cebolla finamente picada
- 1 calabacita finamente picada
- 1/2 pimiento rojo picado
- 1/2 pimiento verde picado
- 3 jitomates picados
- 1 huevo ligeramente batido
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite vegetal

para la salsa

- 1/2 taza de crema para batir
- 2 huevos
- Nuez moscada, sal y pimienta blanca al gusto

1 Sazona el pollo con sal y pimienta, fríelo en una sartén con aceite caliente hasta que esté cocido y dorado; reserva.

2 En el mismo trasto sofríe la cebolla, agrega las demás verduras, sazona y cocina a fuego bajo durante 20 minutos o hasta que los pimientos estén suaves.

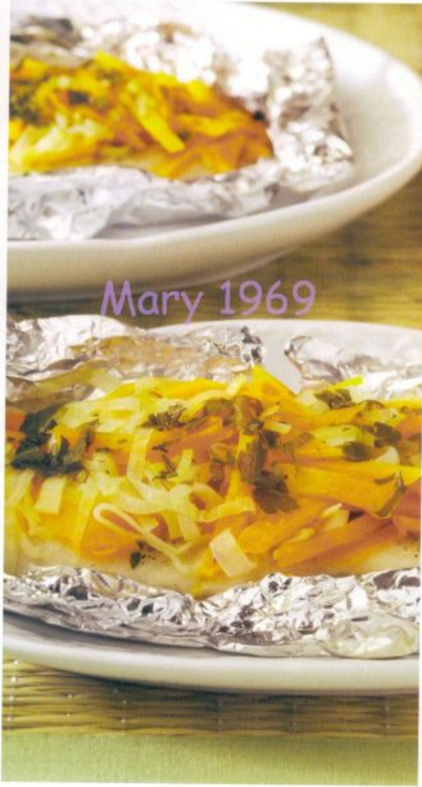
3 Sobre una superficie enharinada extiende la pasta hasta dejarle 1/2 cm de grosor y cubre un molde para tarta ligeramente engrasado; con un tenedor pica el fondo y los lados y barniza la superficie con el huevo.

4 Hornea, en horno precalentado, durante 20 minutos a 180°C o hasta que la pasta esté cocida y dorada; retira.

5 **Para hacer la salsa:** licua todos los ingredientes hasta obtener una salsa homogénea; reserva.

6 Distribuye la mezcla de pollo y verduras sobre la tarta y vierte la salsa; hornea 10 minutos más a la misma temperatura, o hasta que esté firme.

Para evitar que la pasta se infle al hornearla, ponle 2 tazas de frijoles crudos encima para que hagan peso; retíralos antes de poner el relleno.



Pescado en papillote

4 porciones

- 4 filetes del pescado de tu preferencia
- 3 zanahorias cortadas en julianas
- 3 poros rebanados
- 1 cucharada de perejil finamente picado
- 1 cucharada de estragón picado (opcional)
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 taza de vino blanco
- Sal y pimienta al gusto

1 Cocina las zanahorias en agua hirviendo con sal durante 5 minutos; escúrrelas y sécalas con toallas de papel absorbente.

2 Aparte, derrite la mantequilla, añade el poro y cuando esté suave, integra la zanahoria, baña con el vino y cocina 3 minutos o hasta que casi esté seco; retira.

3 Sazona los filetes con sal y pimienta, acomódalos en trozos de papel aluminio, reparte las verduras y espolvorea el perejil y el estragón; envuelve bien cada paquete.

4 Ponlos en un refractario y hornea, en horno precalentado, 15 minutos a 180°C o hasta que el pescado esté cocido.

http://casitadeorkidea.blogspot.com/

Medallones con cebollitas

4 porciones

- **8 medallones de filete de res**
- **1 ramita de romero**
- **4 hojas de salvia finamente picadas**
- **2 hojas de laurel**
- **2 manojitos de cebollitas de Cambray**
- **1/2 taza de brandy**
- **Sal y pimienta al gusto**
- **Aceite vegetal**

1 Sazona los medallones con sal y pimienta, sofríelos ligeramente en poco aceite para sellarlos.

2 Acomódalos en un refractario, sin encimarlos, y espolvorea las hierbas; reserva.

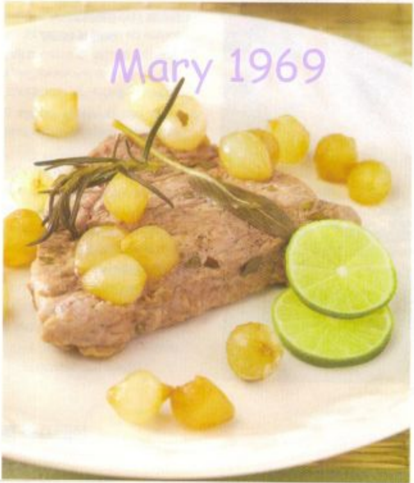
3 Corta los tallos de las cebollitas y sofríelas en aceite caliente, agrega el brandy y cocina hasta que se evapore.

4 Retira del fuego, añade las cebollitas al refractario, cubre con papel aluminio y hornea durante 20 minutos a 180°C o hasta que la carne esté cocida.

■ ■ ■

Para realzar el sabor usa un frasco de cebollitas en vinagre, escurridas.

Retira las hojas de laurel al momento de servir.



Pastelete

4 porciones

- **1 taza de arroz**
- **1/2 cebolla picada**
- **1 diente de ajo picado**
- **3 cucharadas de perejil picado**
- **2 jitomates picados**
- **2 1/2 tazas de caldo de frijoles negros**
- **2 huevos**
- **1 pechuga de pollo cocida y deshebrada**
- **1 taza de queso manchego rallado**
- **Sal y pimienta al gusto**
- **Aceite vegetal**

1 Remoja el arroz en agua caliente durante 20 minutos, enjuágalo, escúrrelo bien y fríelo en aceite, pero no permitas que dore.

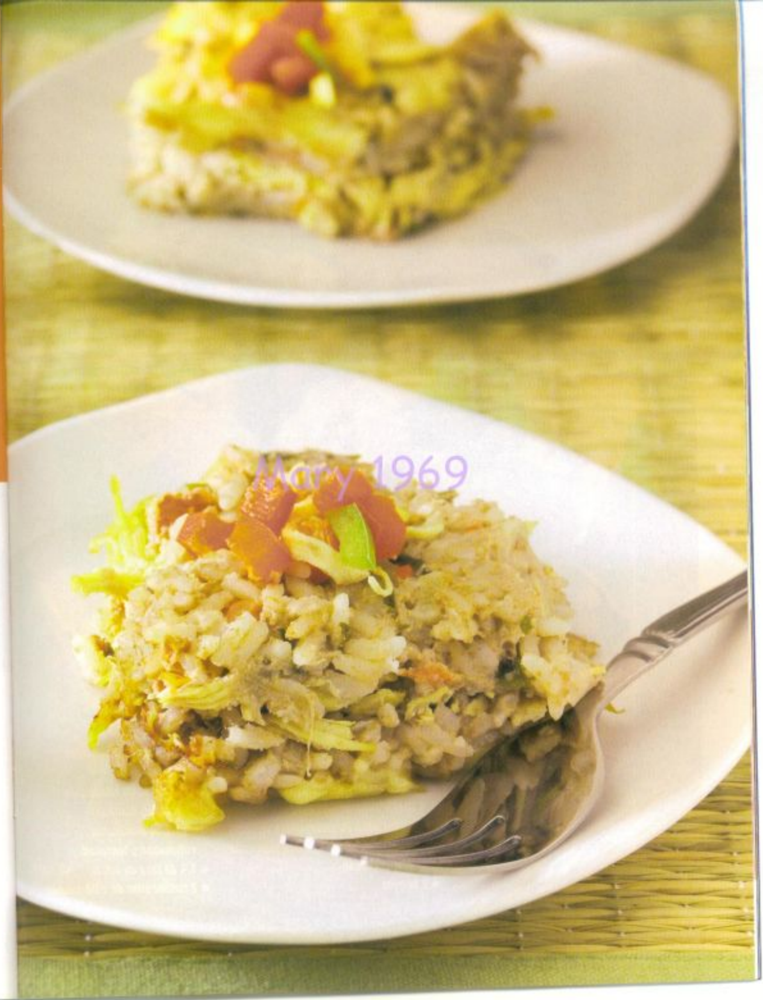
2 Agrega la cebolla, el ajo, el perejil, el jitomate, el caldo, sal y pimienta; pon la tapa y cocina a fuego medio hasta que se consuma el líquido.

3 Retira de la estufa, deja enfriar por completo y añade los huevos; revuelve con cuidado.

4 En un molde de rosca engrasado pon la mitad del arroz, encima distribuye el pollo, el queso y por último el resto del arroz.

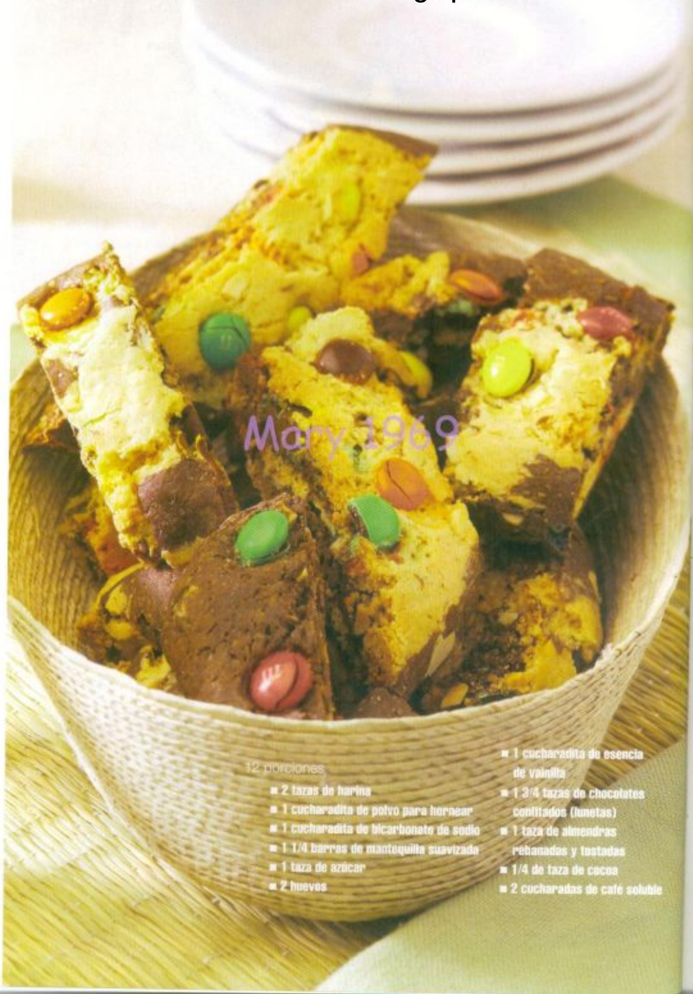
5 Hornea 35 minutos a 180°C o hasta que esté firme; deja enfriar y desmolda.

Sirve frío o caliente con la ensalada de tu preferencia.



Mary 1969

http://casitadeorkidea.blogspot.com/



12 porciones

- 2 tazas de harina
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1 1/4 barras de mantequilla suavizada
- 1 taza de azúcar
- 2 huevos
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1 3/4 tazas de chocolates confitados (lunetas)
- 1 taza de almendras rebanadas y tostadas
- 1/4 de taza de cocoa
- 2 cucharadas de café soluble

Panqué a la antigua

8-10 porciones

- **3/4 de taza de harina**
- **1 cucharadita de polvo para hornear**
- **1/2 cucharadita de sal**
- **3 cucharadas de fécula de maíz**
- **2 barritas de mantequilla**
- **3/4 de taza de azúcar**
- **4 huevos**
- **1 cucharadita de esencia de vainilla**
- **1 cucharada de jerez**

1 Cierne la harina con el polvo para hornear y la sal; reserva.

2 Bate la mantequilla con el azúcar y cuando esponje, agrega los huevos uno por uno; bate bien después de cada adición.

3 Añade la vainilla y el jerez y bate hasta obtener una consistencia cremosa; incorpora los ingredientes secos en forma envolvente.

4 Vierte la mezcla en un molde para rosca ligeramente engrasado y enharinado.

5 Hornea, en horno precalentado, durante 30 minutos a 180°C o hasta que esté cocido (haz la prueba del palillo); retira y deja reposar 10 minutos antes de desmoldar sobre una rejilla.

■ ■ ■

Si deseas, agrega 1/2 taza de pasitas o nueces troceadas a la masa.

Biscotti marmoleado

1 En un recipiente cierne la harina con el polvo para hornear y el bicarbonato; reserva.

2 Bate la mantequilla con el azúcar hasta que acreme; añade los huevos y la vainilla y bate para integrarlos.

3 Agrega la harina y bate para incorporarla, cuando comience a endurecerse, añade 1 1/4 tazas de chocolates y las almendras con movimiento envolvente.

4 Divide la masa en dos, a una ponle la cocoa y el café; bate para incorporarlos y reserva.

5 Sobre una superficie enharinada amasa las dos porciones para darle aspecto marmoleado.

6 Divide nuevamente la masa en dos y enrolla cada mitad para formar dos rollos de 30 cm de largo por 5 cm de ancho.

7 Colócalos en charolas engrasadas y sobre la superficie de cada uno acomoda el resto de los chocolates, presiona ligeramente para hundirlos en la masa.

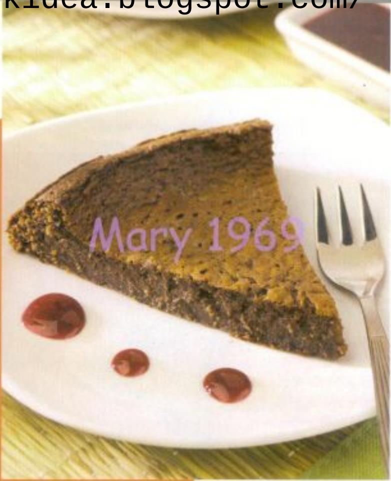
8 Hornea durante 25 minutos a 180°C, o hasta que aumenten su volumen; retira del horno y deja enfriar.

9 Corta cada rollo en 12 rebanadas, acomódalas sobre la misma charola sobre los costados y hornea 10 minutos más; deja enfriar por completo.

■ ■ ■

Este postre toma consistencia algo dura; si no lo vas a consumir al momento, guarda las piezas en un recipiente con tapa.

http://casitadeorkidea.blogspot.com/



8-10 porciones

- 1/4 de taza de harina
- 1/2 cucharadita de polvo para hornear
- 1 1/2 tazas de chocolate semiamargo en trozos
- 2 1/2 barritas de mantequilla en trozos
- 5 huevos (separadas las yemas de las claras)
- 1 taza de mermelada de frambuesa
- 2 cucharadas de azúcar glass

para la salsa de frambuesa

- 1 taza de mermelada de frambuesa
- 1/4 de taza de agua

Pastel de chocolate con salsa de frambuesa

1 En un tazón cierne la harina con el polvo para hornear; reserva.

2 Derrite juntos el chocolate y la mantequilla, a baño María; retira del fuego.

3 Agrega las yemas, la mermelada y el azúcar, bate para integrarlos y añade la harina en forma envolvente; reserva.

4 En otro recipiente bate las claras a punto de turrón e incorpóralas a la mezcla anterior con movimiento envolvente.

5 Vierte la masa en un molde redondo mediano, ligeramente engrasado y enharinado.

6 Hornea, en horno precalentado, durante 40 minutos, a 180°C, o hasta que el pan esté cocido; apaga el horno y espera 30 minutos antes de sacar y desmoldar el pastel.

7 **Para hacer la salsa:** calienta la mermelada con el agua a fuego bajo hasta que se vuelva líquida; mueve con frecuencia.

8 Retira de la estufa, licua la mermelada para darle consistencia y baña las porciones al servir.

■ ■ ■

Puedes sustituir la mermelada de frambuesa por una de fresa o zarzamora.

Tarta de queso y manzana

8-10 porciones

- 1 taza de harina
- 1/4 de taza de azúcar morena
- 1/3 de barrita de mantequilla

para el relleno

- 1 1/2 paquetes de queso crema
- 6 manzanas peladas y rebanadas
- 1/4 de taza más 2 cucharadas de azúcar
- 1 cucharadita de ralladura de cáscara de limón
- 1 huevo
- 1 cucharada de jugo de limón

para el glaseado

- **1/4 de taza de mermelada de manzana**
- **2 cucharadas de agua**

1 En un tazón y con un tenedor combina la harina, el azúcar y la mantequilla hasta lograr una consistencia arenosa.

2 Distribúyela en el fondo de un molde para tarta, presiona para compactar y reserva.

3 **Para hacer el relleno:** revuelve el queso crema con 1/4 de taza de azúcar y la ralladura de limón hasta que la mezcla esté suave y lisa, agrega el huevo y cuando se incorpore, vierte la masa al molde.

4 Aparte, combina el jugo de limón con el azúcar restante e integra las rebanadas de manzana; sácalas, colócalas sobre el relleno y presiona ligeramente.

5 Hornea, en horno precalentado, 35 minutos a 180°C o hasta que las manzanas comiencen a dorar; apaga el horno y espera 15 minutos antes de sacar el molde.

6 **Para hacer el glaseado:** calienta la mermelada con el agua a fuego bajo y sin dejar de mover hasta que se vuelva líquida.

7 Unta el glaseado sobre la tarta cuando todavía esté caliente y refrigera hasta que esté completamente fría.

Puedes usar mermelada de chabacano en lugar de la de manzana.

Mary 1969

http://casitadeorkidea.blogspot.com/

Plátanos horneados

4 porciones

- 4 plátanos Tabasco no muy maduros
- 3 cucharadas de azúcar
- 1/2 taza de jugo de naranja
- 2 1/2 cucharadas de mantequilla suavizada
- 1/2 taza de ron o brandy (opcional)
- 1 naranja cortada en gajos (supremas)

1 Pela los plátanos, córtalos a la mitad, a lo largo, y reserva. Enmantequilla ligeramente un refractario.

2 Calienta el azúcar con 2 cucharadas agua a fuego bajo y sin dejar de mover; cuando se forme un caramelo ligero, agrega el jugo de naranja y el licor; revuelve para integrarlo.

3 Acomoda los plátanos en el refractario, úntales la mantequilla y báñalos con el caramelo.

4 Hornea, en horno precalentado, durante 5 minutos a 200°C y retira.

Sirve con gajos de naranja.

Tarta de chocolate y nuez

8 porciones

- **1/2 taza de harina**
- **5 cucharadas de cocoa**
- **2 cucharadas de ralladura de cáscara de naranja**
- **1 1/2 tazas de chocolate picado**
- **4 huevos**
- **1/2 taza de azúcar**
- **1 cucharada de mantequilla**
- **1 taza de crema líquida**
- **1/2 taza de crema para batir**
- **1 taza de nuez picada**

1 En un recipiente cierne la harina con la cocoa y reserva.

2 Bate los huevos con el azúcar, cuando comiencen a esponjar, añade la harina con la cocoa y la ralladura en forma envolvente.

3 Vierte la masa en un molde redondo y mediano, ligeramente engrasado y enharinado.

4 Hornea durante 30 minutos a 180°C, o hasta que el pan esté firme; retira y deja enfriar antes de desmoldar.

5 En una cacerola calienta la crema liquida (no permitas que hierva), retírala, añade el chocolate picado, bate para integrarlos y reserva.

6 Corta el pan por la mitad, a lo largo, y unta la crema batida sobre la base y espolvorea la nuez; coloca la otra parte del pastel encima.

7 Pon la mezcla de chocolate en una manga pastelera con duya y decora el pastel a tu gusto.

http://casitadeorkidea.blogspot.com/

Ambos hornos

Chuletas al orégano

4-6 porciones

- **8-12 chuletas de cerdo**
- **2 cucharaditas de orégano molido**
- **1/4 de taza de aceite de oliva**
- **Sal y pimienta al gusto**

1 Mezcla el orégano con el aceite, sal y pimienta; úntalo por ambos lados de las chuletas, cubre con plástico autoadherible y deja marinar 1 hora a temperatura ambiente.

2 Acomoda las chuletas en un refractario (procura no encimarlas) y cubre con papel aluminio.

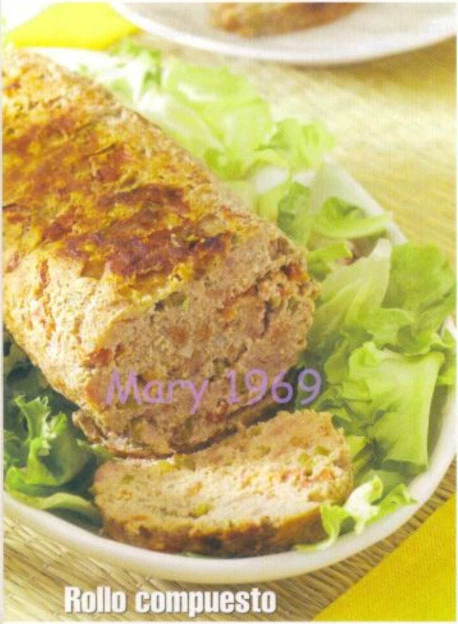
3 Hornea, en horno precalentado, durante 20 minutos a 180°C o hasta que estén cocidas.

Sirve con arroz o ensalada.

En microondas

1 Coloca las chuletas en un refractario, cúbrelo con plástico autoadherible y hazle varias perforaciones para que escape el vapor.

2 Cocina 2 minutos a potencia alta, voltea las chuletas y programa otros 2 minutos; si no están cocidas, agrega dos minutos más y así sucesivamente.


Mary 1969

Rollo compuesto

4-6 porciones

- **1/2 kg de carne molida de cerdo y res**
- **6 rebanadas de tocino fritas y picadas**
- **3 nopales cortados en cuadritos**
- **2 jitomates picados**
- **1/2 cebolla picada**
- **1 diente de ajo picado**
- **1/2 taza de pan molido**
- **2 huevos cocidos y picados**
- **Sal de ajo, sal de cebolla y pimienta al gusto**
- **Aceite vegetal**

1 Mezcla la carne con todos los ingredientes hasta que estén integrados y forma un rollo compacto; envuélvelo en papel aluminio ligeramente engrasado.

2 Ponlo en una charola y hornea, en horno precalentado, de 20 a 30 minutos a 180°C o hasta que esté cocido; retíralo y rebánalo.

Acompaña con ensalada.

En microondas

1 Envuelve el rollo en tela multiusos, colócalo en un refractario y cúbrelo con agua; tapa con plástico autoadherible (hazle varias perforaciones).

2 Cocina 6 minutos a potencia media-alta, voltea el rollo y programa 8 minutos más; deja enfriar un poco antes de retirarlo.

Rebánalo y sirve.

http://casitadeorkidea.blogspot.com/

Medallones mignon

Mary 1969

4-6 porciones

- **6 medallones de res**
- **6 rebanadas de tocino**
- **1/2 barrita de mantequilla**
- **1/4 de taza de salsa de soya**
- **1 taza de crema**
- **3 cucharadas de salsa catsup**
- **1/4 de taza de brandy (opcional)**
- **Consomé de pollo en polvo al gusto**
- **Aceite vegetal**

1 Coloca la mantequilla en un tazón y con un tenedor trata de suavizarla al tiempo que integras la salsa de soya.

2 Sazona la carne con el consomé y unta la mantequilla por ambos lados; coloca una tira de tocino alrededor de cada medallón (si es necesario, sujeta con palillos de madera).

3 Acomódalos en un refractario engrasado y hornea durante 15 minutos a 180°C o hasta que la carne y el tocino estén cocidos.

4 Aparte, en un tazón bate la crema con la catsup y el brandy hasta que estén integrados.

Sirve los medallones y báñalos con la crema.

En microondas

1 Tapa el recipiente y programa 1:30 minutos a potencia alta.

2 Voltea los medallones y cocina de 45 segundos a 1 minuto, o hasta que la carne y el tocino estén cocidos.

PALILLOS

PINGUINO

Empresa 100% Mexicana
43 años
Acompañandote en tu cocina, fiestas y eventos.

"Palillos Pinguino"

Av. Hule (rio Churubusco) # 293 Col. Granjas México
C.P. 08400 México, D.F. Tel.: 56-50-72-99 Fax: 56-57-04-14

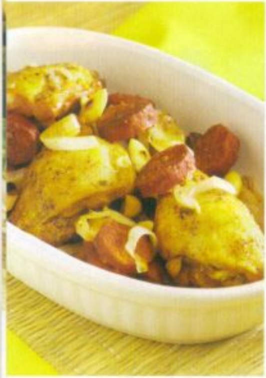
www.musa.com.mx e-mail: musa62@prodigy.net.mx

Pollo al jerez

Mary 1969

6 porciones

- 6 piernas con muslos de pollo
- 2 chorizos rebanados o desmenuzados
- 3 dientes de ajo picados
- 1/2 cebolla rebanada
- 1/3 de taza de pasitas
- 1/4 de taza de almendras tostadas y en mitades
- 2 clavos de olor
- 1 raja de canela
- 1 taza de jerez
- Ajo en polvo, sal y pimienta al gusto
- Aceite vegetal



1 Mezcla ajo en polvo con sal y pimienta; sazona las piezas de pollo.

2 En una sartén calienta aceite y sofríe el pollo para sellarlo; retíralo y colócalo en un refractario ligeramente engrasado; reserva.

3 En la misma sartén fríe el chorizo hasta que esté crujiente; escurre la grasa e incorpóralo al pollo.

4 Añade el ajo, la cebolla, las pasitas, las almendras, los clavos y la canela; baña todo con el jerez.

5 Cubre con papel aluminio y hornea, en horno precalentado, durante 30 minutos a 180°C o hasta que el pollo esté cocido.

En microondas

1 Cambia el papel aluminio por papel encerado y cocina 10 minutos a potencia alta.

2 Voltea las piezas de pollo y programa 5 minutos más o hasta que estén cocidas.

Mojarras al ajo

4-6 porciones

- 4-6 mojarras enteras y limpias
- 1 taza de ajo picado
- 1/2 taza de aceite de oliva
- 1 cucharadita de perejil finamente picado
- 1/4 de taza de jugo de limón
- 1 lechuga orejona fileteada, lavada y desinfectada
- 3 jitomates rebanados
- Limones al gusto
- Salsa picante comercial al gusto
- Sal y pimienta al gusto

1 En un tazón combina el ajo con el aceite y refrigera durante 30 minutos; agrega el perejil y el jugo de limón, revuelve.

2 Sazona las mojarras con sal y pimienta, hazles cortes transversales no muy profundos y úntales la mezcla de ajo por ambos lados; envuélvelas en papel aluminio.

3 Acomoda los paquetes en una charola y hornea, en horno precalentado, durante 20 minutos a 180°C o hasta que las mojarras estén cocidas.

4 Reparte la lechuga y jitomate en los platos a servir, encima coloca el pescado y sirve con limón y salsa picante.

En microondas

1 Acomoda las mojarras, sin envolver, en un refractario, cubre con la tapa para microondas y